

**Instituto Superior de Cultura Física “Manuel Fajardo”
Facultad “Nancy Uranga Romagoza”
Pinar del Río**

**TESIS PRESENTADA EN OPCIÓN AL TÍTULO ACADÉMICO DE
MÁSTER EN ACTIVIDAD FÍSICA COMUNITARIA.**



TÍTULO: Conjunto de actividades recreativas para las personas de 60-70 años vinculados a los círculos de abuelos del Consejo Popular de Cortés.

AUTOR: Lic. Lien Leal Aragón

TUTOR: MsC. Antonio Evidio Martínez Peraza

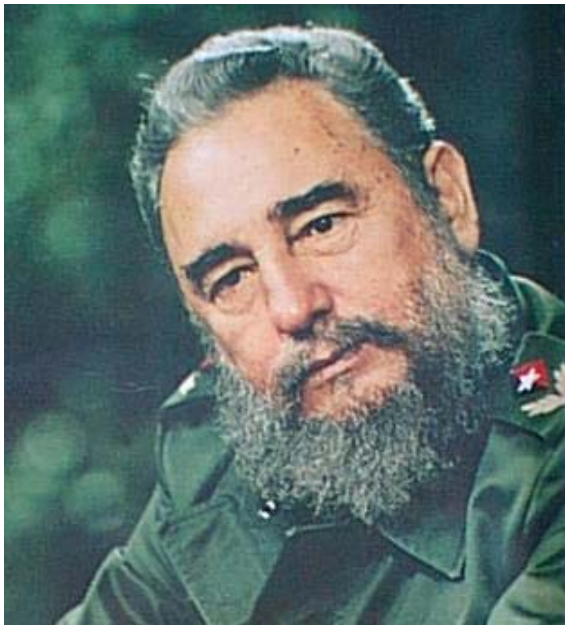
CONSULTANTE: MsC. Ana Belkys Amador Cabrera.

**Pinar de Río, Marzo del 2009.
“Año del 50 Aniversario del Triunfo de la Revolución”**

PENSAMIENTO

“Creando valores, creando capital humano, creando ética y creando principios, la calidad de nuestra educación alcanzará altísimos niveles”.

Fidel Castro Ruz.



DEDICATORIA

***A la memoria de mi padre, Jorge Manuel,
siempre presente.***

***A mis pequeños tesoros, Lilien y Jorge Andrés,
los que han permitido mi realización personal.***

***A mi amigo, padre y esposo, Jesús,
por permitirme tanto la realización personal como profesional.***

AGRADECIMIENTOS

Son muchos los que una forma u otra hicieron posible la realización de este trabajo, por lo cual quiero ser patente mi agradecimiento a:

- A mi madre y hermanas queridas, que con mucho amor me suplieron tantas veces en el papel de madre para poder realizar mis estudios.
- Al Máster. Antonio Evidio Martínez Peraza, por su apoyo e interés del trabajo.
- A mi consultante Ana Belkys Amador por la paciencia y dedicación en mi asesoramiento para el desarrollo del trabajo.
- Profesores de Cultura Física, integrantes de los círculos de abuelos, personas que representan diferentes sectores todos vinculados al Consejo Popular de Cortés.
- Al Estado Cubano, profesores y compañeros que tanto han ayudado a la consecución de los objetivos trazados por mí al inicio del trabajo.
- A todas aquellas personas que de una forma u otra han contribuido a la culminación exitosa de este trabajo.

A todos, muchas gracias.

DECLARACIÓN DE AUTORIDAD.

Los resultados que se exponen en el presente Trabajo de Maestría se han alcanzado como consecuencias de la labor realizada por el autor y asesorado y/o respaldado por la Facultad de Cultura Física “Nancy Uranga Romagoza”.

Por tanto, los resultados en cuestión son propiedad del autor y el centro antes mencionado y solo ellos podrán hacer uso de los mismos de forma conjunta y recibir los beneficios que se deriven de su utilización.

Dado en Pinar del Río a los ____ días del mes de ____ del 2009.

Autor: Nombre (s) y apellido (s) y firma

ÍNDICE

	PÁGINAS
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I: El Sedentarismo y la práctica del ejercicio físico clínico y social.	10
1.1 . Generalidades del ejercicio físico	10
1.2 Relación entre ejercicio físico y saludo	12
1.2.1 Ejercicio físico la mejor prevención	14
1.3 El sedentarismo y su relación con la insuficiencia del ejercicio	16
1.3.1 Signos y síntomas del sedentarismo	19
1.4 Comportamiento del sedentarismo en el mundo moderno	21
1.4.1 Epidemias silenciosas	21
1.4.2 Sedentarismo entre adultos	22
1.5. Ejercicios recomendables para la prevención y disminución del sedentarismo	25
CAPITULO II. Diagnóstico inicial	31
2.1 Caracterización de la población objeto de estudio	31
2.2 Resultados de la entrevistas informantes claves	33
2.3. Forum Comunitario	33

3.2.1 Algunas orientaciones metodológicas para la puesta en práctica	58
3.3 Valoración crítica de la propuesta por los especialistas	59
3.4. Observación a clases a partir de la aplicación de la propuesta	60
3.5 Resultados de la aplicación de actividades recreativas	61
CONCLUSIONES	63
RECOMENDACIONES	64
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	
BIBLIOGRAFÍA	
ANEXOS	

RESUMEN

Las actividades recreativas bien dirigidas y organizadas, constituyen una actividad sana, alegre y educativa que contribuye positivamente al desarrollo psico-físico y social en el adulto mayor.

Este trabajo permite conocer sus necesidades y posibilidades, dar confianza y seguridad, para así brindarle una mejor convivencia social y familiar, y un mejor espacio de realización personal.

Las actividades recreativas en la tercera edad contribuyen al mejoramiento y activación del organismo de los practicantes, permite la socialización de estos con los demás miembros del grupo, aumentando el círculo de relaciones sociales, y estimula a potenciar su papel activo en la familia y la sociedad.

El presente trabajo se refiere a cómo mejorar la práctica del ejercicio físico en las personas de 60 a 70 años vinculadas a los círculos de abuelos del Consejo Popular de Cortés, se aplicaron las actividades recreativas dirigidas a los adultos logrando una gran aceptación por los mismos donde se vieron mas motivados a mejorar la práctica del ejercicio físico.

Las actividades recreativas incluidas en nuestra propuesta tuvieron gran aceptación por los adultos ya que las mismas estaban dirigidas a contribuir, ampliar y profundizar sus relaciones interpersonales con las de su edad garantizando seguridad y elevando la autoestima dentro del grupo.

La metodología seleccionada permitirá la preparación de los técnicos de cultura física para un mejor desarrollo en sus clases y la realización de la propuesta en práctica. En la misma se utilizaron métodos de nivel empíricos, del nivel teórico y matemático.

Adulto mayor: Individuo que pertenece a la llamada tercera edad, a partir de los 60 años de Edad- etapa posjubilación- y que comúnmente se le identifica como adulto mayor o anciano.

Actividades recreativas: Para socializar y buscar una recreación pasiva y activa.

Ejercicio: Conjunto de movimientos corporales que se realizan para mantener o mejorar la forma física.

INTRODUCCIÓN

Las actividades recreativas tienen como función principal el establecimiento de vías, formas y medios que posibiliten en los practicantes una salud estable y una elevada capacidad de rendimiento físico, de forma que puedan realizarse satisfactoriamente sus actividades en todas las esferas de la vida sirviendo de base para su desarrollo como ciudadanos activos de esta sociedad.

El deporte y la actividad física constituyen parte importante del pensamiento político del Comandante en Jefe Fidel Castro, en uno de sus primeros discursos después del triunfo de la Revolución, en fecha tan temprana como el 29 de enero de 1959, expresó: La actividad del deporte es necesaria para el país. **(1,9)**

Consecuente como ha sido siempre con sus ideas, creó el Instituto Nacional de Deportes, Educación física y Recreación, y concibió la estrategia de desarrollo del deporte masivo como medio de educación, salud y recreación; y así, además de influir en la formación integral de los niños, adolescentes y jóvenes, mejorando la calidad de vida de los cubanos de todas las edades.

El progresivo desarrollo histórico-social ha permitido que esta se haya convertido en una práctica natural, con una intención recreativa de incuestionable influencia en la prevención de enfermedades y preservación de la salud.

Todas las personas tienen derecho a la recreación como actividad que beneficia la calidad de vida individual y colectiva, para ello la incorporación del profesor de cultura física es definitoria, ya que tiene por delante un mundo de cosas muy interesantes que ofrecen a los pobladores de la localidad donde radican y en especial a las personas de la tercera edad que no por ser los más adultos de la familia, son menos importante y que se comprenda que aun con ciertas limitaciones de enfermedades se puede realizar las actividades recreativas para el sosiego y esparcimiento espiritual de la población.

En relación con el tipo de actividades que desempeñan estos profesores como profesionales, no se debe perder de vista que las actividades recreativas en la tercera edad contribuyen al mejoramiento y activación del organismo de los practicantes, permite la socialización de estos con los demás miembros del grupo,

aumentando el círculo de relaciones sociales, y estimula a potenciar su papel activo en las actividades recreativas para los adultos mayores, por lo que las mismas deberán seleccionarse en función de las posibilidades y limitaciones del grupo, de sus necesidades y motivaciones, de las características de su entorno social permitiendo que los participantes valoren y expresen cuáles son las tareas que prefieren y si son capaces de llevarlas a cabo con cierto éxito.

Sobre el adulto mayor y los factores relacionados con este período de la vida, se escribe desde diferentes perspectivas y con más amplitud en los últimos años. Esto obedece fundamentalmente a la preocupación cada vez más creciente en las sociedades contemporáneas de las personas mayores de 60 años que representan el grupo de edad que más rápidamente crece en el mundo.

El adulto mayor es portador de regularidades propias de una etapa del desarrollo humano, así como de una serie de limitaciones en gran medida provenientes de prejuicios que le han sido asignados por la sociedad.

En la sociedad cubana actual se realizan grandes esfuerzos orientados al bienestar social de este adulto, no sólo en el aspecto material, sino en su participación activa en la sociedad, de acuerdo a sus posibilidades objetivas. El gobierno además, toma medidas para que las personas en edad de jubilación que deseen seguir trabajando lo puedan hacer.

La tendencia del adulto mayor es desarrollar su vejez en condiciones de convivencia familiar, aunque en la última década, se han dado importantes avances en la incorporación cada vez mayor de los mismos a las actividades propias de los Círculos de Abuelos, cuyas principales influencias se asocian a las posibilidades de un mayor espacio de realización personal.

El adulto mayor, comienza alrededor de los 60 años hasta la muerte. **(2,91).** También se le conoce con el término de tercera edad, vejez, senilidad o ancianidad.

En la actualidad dado el aumento de la expectativa de vida se comienza a hablar de tercera edad para las décadas de la vida de 60 a 80 años y de una cuarta edad para los que sobrepasan los 80 años.

El adulto mayor en Cuba ocupa más del 12% de la población, y se espera que

para el año 2025 uno de cada cuatro cubanos sea adulto mayor. Por otra parte, solo el 1% de los ancianos se encuentra en instituciones, el 9 % vive solo y el resto lo hace en convivencia familiar. (CITED, 1996)

El Ministerio de Salud Pública incluye la atención a los mayores dentro de sus programas priorizados; por ellos, es uno de los cuatro programas que deben cumplir los médicos de familia, quienes a su vez promueven la existencia de los llamados Círculos de Abuelos en coordinación con el Instituto de Deporte, Cultura Física y Recreación (INDER).**(3,29)**

Cuba es uno de los países latinoamericanos más envejecidos. La magnitud alcanzada en este orden y la rapidez con que se ha transformado nuestra pirámide poblacional constituyen una preocupación en los años futuros.

Nuestro país considera que esta preocupación es una necesidad a escala mundial, la cual requiere de una acción cooperativa y solidaria que, trazando políticas y estrategias nacionales e internacionales tiendan a materializar en forma afectiva dicha ayuda.

En Cuba, a partir del año 1959, se comenzó un trabajo, desde el punto de vista social, legislativo, como de asistencia médica, que garantizará la salud y la asistencia social para los adultos mayores y el disfrute de una vejez con óptima calidad de vida, esto obliga, por así decirlo, a revisar y educar nuestros actuales programas de atención al adulto mayor.

Nuestro primer programa surge en 1974, y en 1985 se incorpora la variante de atención del médico de familia y su equipo. Actualmente las necesidades y demandas de los adultos mayores asumen categorías superiores y las respuestas tradicionales resultan insuficientes.

Este programa, además de ofrecer aglutinación en favor del adulto mayor será aplicable en todos los niveles de atención, que incluyen no sólo salud, sino seguridad social, deportes, cultura, legislación entre otros.

La tercera edad constituye una etapa del desarrollo individual, y como tal debe tenerse en cuenta en el estudio de la relación del adulto mayor con la familia. Esta es una edad con características propias que presenta regularidades en su desarrollo, pero a la vez está determinada por influencias sociales, culturales, familiares e individuales.

Cuando el individuo arriba a la etapa de adulto mayor enfrenta una situación del desarrollo diferente que está muy determinada por la cultura, la familia y el propio desarrollo que él ha alcanzado

El adulto mayor cuenta entonces con necesidades propias que requieren de una caracterización particular. Una necesidad básica es la de comunicación. Ya cuando el sujeto ha transitado por esa etapa y es realmente añoso, recupera una percepción más positiva de la edad, y por lo tanto se acepta mejor así mismo y a sus coetáneos.

A mi modo de ver, la actividad luego de la jubilación depende del contexto sociocultural donde el individuo desarrolle su ancianidad.

En algunos será la actividad de recreación u organización del tiempo libre .en otros se identificará como trabajo doméstico.

No es lo mismo un adulto mayor en una cultura donde se reconozca aunque sea su rol de abuelidad y que viva con su familia, a un adulto mayor que viva separado, aislado en residencias de ancianos.

No es lo mismo un adulto que viva solo sin vínculo familiar y que sea aislado por la sociedad, o que por el contrario sea incorporado por esta. **(4,86)**

Un factor que ha influido de forma relevante en el aumento de la expectativa de vida y su calidad en la población es la incorporación a las actividades sistemática y bien dirigida, educando y desarrollando así la personalidad y el mejoramiento de su organismo.

Al entrevistar a los profesores de cultura física de la comunidad, se constató que la incorporación de los abuelos a las actividades recreativas no era un aspecto que los motivaran, para participar en el desarrollo de actividades de este tipo, siendo insuficientes las ofertas existentes, las cuales no logran motivar la participación de los adultos.

A su vez, a través de las observaciones y la aplicación de las técnicas participativas, se pudo constatar las dificultades con la incorporación de los adultos a las actividades recreativa, en sentido general, derivando en el uso irracional de su tiempo. Entre las insuficiencias afloradas se resumen las siguientes:

- ❖ Poca experiencia de los profesores para conducir estas actividades con los adultos.
- ❖ Falta de variabilidad en la oferta recreativa.
- ❖ No disponer de la guía programática actual para orientar esta labor.
- ❖ No utilizar las actividades que realmente son del agrado de los adultos de esta localidad.

Para hacer el estudio se tuvo en cuenta la cantidad de personas de la tercera edad que residen en la comunidad para poder aplicar un diagnóstico inicial partiendo particularmente de las necesidades de cada uno de ellos de ahí que se le aplicara encuestas a los incorporados al Círculo de Abuelo que son los menos, a los no incorporados como a otras personas que sirvieron de apoyo para obtener una información más detallada para poder desarrollar dicha investigación.

Al encuestar a los abuelos incorporados se le aplica una técnica de análisis: **La lluvia de ideas** para eso se tuvo en cuenta un tema en específico: La importancia de los Círculos de Abuelos en la comunidad, al expresar sus ideas respecto al tema en cuestión los mismos plantean que:

- ❖ Permite conocer nuevas amistades.
- ❖ Permite salir de la vida cotidiana y rutinaria.
- ❖ Permite compartir una actividad con la familia y los amigos.
- ❖ Mejora la imagen corporal.
- ❖ Ayuda a expresarse.
- ❖ Ayuda a combatir la ansiedad, la depresión.
- ❖ Ayuda a liberar las tensiones y al manejo del estrés.
- ❖ Mejora el estado de humor y la autoestima.
- ❖ Ayuda a mantener y mejorar la fuerza muscular.

En los círculos de abuelos del Consejo Popular de Cortés existen dificultades con el desarrollo de actividades recreativas en las edades comprendidas de 60-70 años, esto se corroboró en las observaciones efectuadas a los cuatro círculos de abuelos. A esto le sumamos que en la comunidad existen pocos lugares para realizar este tipo de actividades, los profesores que imparten las clases con los adultos, no se sienten motivados para realizar las mismas, por otra parte las encuestas efectuadas a los abuelos reflejaron las necesidades de estos por la realización de actividades recreativas. Partiendo de los elementos anteriores, se formula el siguiente **PROBLEMA CIENTÍFICO**:

¿Cómo mejorar la incorporación a las actividades recreativas en personas de 60-70 años vinculados a los Círculos de Abuelos del Consejo Popular de Cortés?

OBJETO DE ESTUDIO

La incorporación actividades recreativas en las personas de 60-70 años vinculados a los Círculos de Abuelos del Consejo Popular de Cortés.

OBJETIVO GENERAL

Proponer un conjunto de actividades para mejorar la incorporación a las actividades recreativas en personas de 60-70 años vinculados en los Círculos de Abuelos del Consejo Popular de Cortés.

PREGUNTAS CIENTÍFICAS.

1. ¿Cuáles son los antecedentes y concepciones teóricas actuales sobre el adulto de 60 -70 años y la oferta de actividades recreativas para mejorar su incorporación?
2. ¿Cuál es la situación actual de la incorporación a las actividades recreativas en personas de 60-70 años vinculados en los Círculos de Abuelos del Consejo Popular de Cortés?
3. ¿Cómo elaborar un conjunto de actividades recreativas que permita que las personas de 60-70 años vinculados a los Círculos de Abuelos del Consejo Popular de Cortés se incorporen a las mismas?

4. ¿Cuál es la valoración teórica y práctica del conjunto de actividades recreativas, que permita que las personas de 60-70 años en los Círculos de Abuelos del Consejo Popular de Cortés se incorporen a las mismas?

TAREAS CIENTÍFICAS

- 1 Estudiar los antecedentes y concepciones teóricas actuales sobre el adulto de 60 -70 años y la oferta de actividades recreativas para mejorar su incorporación.
- 2 Caracterización o diagnósticos de la situación actual en lo relacionado con la actividad recreativa y la incorporación de personas de 60-70 años a estas actividades, pertenecientes al Consejo Popular de Cortés.
- 3 Elaboración de un conjunto de actividades recreativas que permita que las personas de 60-70 años vinculados a los Círculos de Abuelos del Consejo Popular de Cortés se incorporen a las mismas?
- 4 Valoración del conjunto de actividades recreativas que permita que las personas de 60-70 años vinculados a los Círculos de Abuelos del Consejo Popular de Cortés se incorporen a las mismas.

POBLACIÓN Y MUESTRA

La población: Adultos de 60-70 años del Consejo Popular de Cortés (137)

La unidad de análisis: Practicantes que asisten a los Círculos de Abuelos del Consejo Popular de Cortés: sexo femenino (29) y masculino (16) en las edades comprendidas de 60 -70 años. (45)

Sujetos investigados	Población	Muestra	%
Adulto mayor	137	45	32,8
Profesores de cultura física	3	3	100
Director de la escuela comunitaria	1	1	100
Presidente del consejo popular	1	1	100
Delegado de la circunscripción	2	2	100

Muestra. Existen 4 círculos de abuelos de los cuales se tomarán el 100% de ambos sexos en las edades comprendidas de 60-70 años.

El tipo de muestra que se utilizará será **probabilística** ya que todos los elementos muestrales tienen una posibilidad conocida de elegirse y es **independiente** por que son de diferentes grupos.

El muestreo utilizado fue el aleatorio simple.

La técnica estadística utilizada es la moda.

Métodos de Nivel Estadístico:

Análisis porcentual. Con la presentación de tablas.

Métodos Empleados en la Investigación

Del nivel teórico:

Histórico-Lógico: para conocer el estado actual de las actividades recreativas del adulto mayor y su manifestación en el Consejo Popular de Cortés, además de sus antecedentes y tendencias actuales lo cual permite establecer las bases teóricas que sustentan la investigación. También, para reflejar de forma lógica la esencia, necesidad y el comportamiento del adulto mayor con la influencia de las actividades recreativas.

Análisis y Síntesis: para explorar, analizar y conocer el contenido del objeto de estudio incorporación a las actividades recreativas mediante el trabajo con diferentes fuentes documentales, entendiendo como fuente toda información o medio que permitió conformar el marco teórico referencial. Además, se utilizó para el estudio bibliográfico necesario en relación con el objeto. Asimismo, para el análisis de los métodos y procedimientos que fueron empleados según el diagnóstico.

Para la determinación de las actividades recreativas, así como establecer la forma en que serán ofertadas las mismas según sus gustos y preferencias.

Enfoque sistema: Su empleo contribuye al análisis de los componentes estructurales que matizan la oferta recreativa, en la cual se da una contradicción entre la oferta y la demanda permitiendo la sistematización de los mecanismos funcionales que caracterizan la puesta en práctica de la misma. Además su utilización contribuye a la concepción de la propuesta de actividades.

Métodos Empíricos: Nos permitieron recoger los datos necesarios para verificar las preguntas científicas así como medir el desarrollo y los resultados de las actividades realizadas en los círculos de abuelos.

Análisis Documental: Es utilizado con el objetivo de analizar y confeccionar un conjunto de actividades recreativas para los adultos que asisten a los círculos de abuelos del Consejo Popular de Cortés, los materiales relacionados con dicho tema.

Observación: Se realizará a las clases de cultura física de los 3 profesores que atienden los círculos de abuelos del Consejo Popular de Cortés para comprobar que actividades recreativas desarrollan los abuelos dentro de las mismas.

Permitió recoger información inmediata directa acerca del tratamiento de las actividades recreativas por los profesores, en las clases observadas se constató que tipo de calentamiento realizaban, los ejercicios de la parte principales que realizaban dentro de la clase y los ejercicios de la parte final que emplearon los profesores en cada una de las actividades realizadas.

Observación Encubierta: aquí el observador no se presenta como tal las personas que van a ser objeto de la observación no saben que van a ser observadas.

Entrevista: Se realizará a las personas responsables en la organización y desarrollo de las diferentes actividades recreativas en los cuatro círculos de abuelos del Consejo Popular de Cortés con el propósito de conocer una serie de

elementos relacionados con la programación la misma fue aplicada a los 3 profesores de Cultura Física que atienden directamente a los círculos de abuelos e incluyendo al Presidente del Consejo Popular, al delegado de la circunscripción y director de la E.C.D con el objetivo de conocer el dominio de estas personas sobre los problemas y necesidades del adulto mayor en el Consejo Popular de Cortés y su nivel de comprensión en el proyecto de intervención comunitaria.

La encuesta: Fue aplicada a la muestra de 45 abuelos que integran los cuatro círculos de abuelos del Consejo Popular de Cortés, la misma tiene como objetivo determinar los elementos motivacionales que favorecen su incorporación a los círculos de abuelos y su disposición a la práctica de las actividades recreativas, con que frecuencias las realizarías y cuales son de su preferencias.

Forum Comunitario: Consiste en realizar una asamblea abierta en la que participan los ciudadanos (miembros de una comunidad, organización, grupo) y debaten libremente sobre sus necesidades y problemas, convocándose a personas y grupos interesados, preparándose anticipadamente las ideas y el porqué del encuentro.

De manera conjunta se expresaron las principales dificultades de la localidad y las que afectan directamente al adulto mayor del Consejo Popular de Cortés.

Matemático: Se utilizó el cálculo porcentual, para tabular la información obtenida de las encuestas aplicadas.

APORTE TEÓRICO

- Esta dado por los fundamentos teóricos que se correspondan con la aplicación de actividades recreativas que le permitan a los abuelos mejorar la incorporación en los círculos de abuelos del Consejo Popular de Cortés.
- Incentiva la posibilidad de dar continuidad a la investigación dando más posibilidad al estudio acerca de la propuesta de las actividades recreativas.

APORTE PRÁCTICO

- La propuesta de actividades recreativas aplicada a las personas de 60-70 años para mejorar la incorporación en los círculos de abuelos del Consejo Popular de Cortés.

NOVEDAD CIENTÍFICA

- Nuestro trabajo se basa en la problemática que afecta a los adultos de (60-70 años) vinculados a los círculos de abuelos del Consejo Popular de Cortés proponiendo el desarrollo de un conjunto de actividades recreativas que trae consigo un beneficio social en la comunidad estudiada, promoción de Salud, elevación de la Cultura y Educación de los adultos, es apoyado por los factores de la comunidad, esperamos como resultado mejorar la incorporación del adulto mayor a los diferentes círculos de abuelos de la comunidad.

La tesis está estructurada en tres capítulos, además con introducción, conclusiones y recomendaciones de igual forma se presentan las referencias bibliográficas y aparece al final la bibliografía que consigna la utilización de textos, los cuales han sido editados a partir del año 2000. Se adiciona un cuerpo de anexos, así como los instrumentos aplicados y las respectivas tablas.

CAPÍTULO: I LA RECREACIÓN Y LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS EN EL ADULTO MAYOR DE 60 A 70 AÑOS.

1.1 La Recreación desde el contexto social.

La Recreación es la disciplina que tiene como propósito utilizar las horas de descanso del hombre, momento en el cual, el ser humano aumenta su valor como miembro de una comunidad, al ejecutar actividades creadoras, que lo motivan y enriquecen en los dominios profesionales, culturales, artísticos, deportivos y sociales. Por lo que la recreación no es sólo la agradable forma de pasar el tiempo libre, sino el aprovechamiento del mismo de forma positiva en la sociedad, de manera que contribuya al desarrollo de su personalidad.

Si analizamos conceptualmente la recreación esta puede ser valorada desde diferentes puntos de vista e intereses, en dependencia de quien la este valorando y de cómo sea capaz de identificarla, pues ella muchas veces se identifica con la palabra juego, sin embargo el juego es una forma mas sencilla de ocupar el tiempo libre y la recreación es mas general más amplia.

Para Jofre Dumazedier (1971) sociólogo francés, Recreación es: “el conjunto de ocupaciones a las que el hombre puede entregarse a su antojo, para descansar, para divertirse o para desarrollar su información desinteresada, tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales.”

Valorando esta definición podemos decir que la recreación debe representar una fuerza activa para el desarrollo de las personas a plenitud, es decir desarrollar óptimamente sus facultades, pues a través de la recreación, las personas profundizan sobre el conocimiento del mundo y su percepción para enriquecer su mundo espiritual. Para muchos la recreación, tiene una connotación placentera, para otros es sinónimo de diversión, de entretenimiento o descanso, pero en la actualidad es una disciplina que declara ser formativa y enriquecedora de la vida humana.

Entonces, la acción de recrearse siempre ha sido una necesidad del hombre, porque mediante la realización de esta le ofrece felicidad, satisfacción inmediata, desarrollo espiritual y material de su personalidad, donde además enriquecerá su

dominio profesional, cultural, deportivo y social. Por el valor que se le confiere no solo deportivo, sino también terapéutico, profiláctico, cognoscitivo, es que va a ser interesante analizar la principales características psicológicas y políticas de este fenómeno.

El profesor norteamericano Harry. A. Overstrut plantea: " la recreación es el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre con tendencias a satisfacer ansias psico-espirituales de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización. Valorando esta definición vemos que en ella no queda explícita el auto desarrollo que la recreación propicia al individuo, donde este pueda expresar sus sentimientos, el encuentro de su propio yo, y que propenden en ultima instancia a su plenitud y a su felicidad y a la participación consciente y responsable en la vida social.

Pérez A. (2003), expresa: "la recreación es el conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre mediante la actividad terapéutica, profiláctica, cognoscitiva, deportiva o artística- cultural, sin que para ello sea necesario una compulsión externa y mediante las cuales se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad.

Otros autores plantean que la recreación es el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre, con tendencia de satisfacer ansias psico-espirituales de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización. La definen como cualquier forma de actividad en la que el individuo experimenta un sentido de libertad y de olvido de sí mismo y a la que se entrega libremente, porque la participación en ella provoca en él una reacción armoniosa y satisfactoria. La participación en tal actividad se caracteriza por la falta de coacción, restricción o presión externa al individuo.

Por lo que la autora de esta investigación asume el criterio que **la Recreación** más que descanso y entretenimiento, es establecer comunicación entre las personas a través de cualquier actividad del tiempo libre que permita un desarrollo de la idiosincrasia y un enfrentamiento a las circunstancias de la vida sin que para ello exista ninguna presión externa.

1.1.1 La Recreación en el adulto mayor.

La Recreación, como expresión educativa al alcance de las masas populares se inicia en Cuba con el triunfo de la Revolución. En 1959 se crea el Ministerio de Bienestar Social y uno de sus departamentos es el Departamento de Recreación. También este Ministerio de Bienestar Social estableció programas recreativos dirigidos a las instituciones asistenciales de menores y de ancianos, pero a través de Prevención Social.

Teniendo en cuenta todo lo antes planteado, se puede decir que los Congresos de las Instituciones políticas y de masas y los organismos estatales se pronuncian cada vez con más fuerza por la aplicación de medidas que contribuyan a propiciar el logro de una ocupación del tiempo libre más cualitativa en magnitud, estructura y contenido. De ahí que nuestra Revolución se preocupa cada vez más por propiciar a nuestro pueblo una vida más plena en virtud de ocupar el tiempo libre en actividades que ayuden al individuo al disfrute de la Recreación en su comunidad y fuera de esta, por lo que hoy contamos con Escuelas Comunitarias las cuales ayudan a garantizar la realización de actividades programadas con el objetivo de estimular la salud física y mental del hombre.

Además el aumento del tiempo libre facilita el desarrollo de las actividades culturales, recreativas, de participación en el arte, la ciencia, etc. Su utilización varía de acuerdo con el sexo, edad, estado civil, si tiene hijos, si la población es urbana o rural, el nivel cultural y técnico de los trabajadores, la cuantía de sus ingresos personales, etc.

La educación de adultos debe tener por meta formar una concepción científica del mundo, participar en la formación de los gustos estéticos, asegurar la difusión de los conocimientos científicos, técnicos, económicos, artísticos. En fin, debe conducir a los adultos a tomar conciencia de que ellos son parte integrante de la sociedad.

El tiempo libre caracteriza las condiciones de vida de la población, su consumo, la reproducción de las capacidades físicas y espirituales, el grado de desarrollo multilateral de la actividad de las personas, la actividad social de los hombres y la orientación de la misma.

Una vez analizado la importancia de la utilización del tiempo libre para el adulto mayor resulta necesario incrementar las opciones, ofertas y servicios de la Recreación para estas personas de la tercera edad, así como lograr una mayor participación en las actividades recreativas de la comunidad en estudio contribuyendo de esta forma a mejorar la calidad de vida, siendo esta más larga y placentera. **Aldo Pérez (2003),**

1.2 Las actividades recreativas en el adulto mayor

Las actividades recreativas, es la propia actividad, sus formas y espacio de realización los que deben adaptarse a los intereses, capacidades, posibilidades y valores del individuo, dando una oferta lo más amplia posible.

Los objetivos y características de estas actividades son múltiples pudiéndose resumir en los siguientes puntos.

Es una forma real de satisfacer las demandas de la mayoría de la población y una posibilidad de acceder a las exigencias de la sociedad futura que se esta configurando. Es una constante promoción de todos, aumentando la selección. Todo el mundo puede participar sin que la edad, el sexo el nivel de entrenamiento se concierte en factores. Debe responder a las motivaciones individuales.

Hacer renacer un cierto de números de valores educativos tales como; buscar la comunicación social, divertirse a través del juego y del deporte, estimular la creatividad, buscar la coeducación, ofrecer la diversidad (diferencia con lo cotidiano), estimular la cooperación y el espíritu de grupo.

Debe activar a la persona, darle ocasión de “mover su cuerpo”, aunque su principal objetivo no sea el esfuerzo físico como tal.

Se realiza desinteresadamente, solo por la satisfacción que produce.

Da lugar a la liberación de tensiones propias de la vida cotidiana.

Se realiza en un clima y con una actitud predominante entusiasta, constituyendo un espacio ideal para la mejora del contacto social y el reencuentro.

Se utiliza la variedad de actividades como atracción. Existen múltiples posibilidades de opción en cuanto al tipo de actividades.

En cuanto a la aplicación de estas actividades recreativas se debe tener en cuenta el área.

La labor fundamental de esta área consiste en el diseño pormenorizado de las actividades a llevar a cabo en la fecha de celebración del evento puntual, adecuándolas a las características de los destinatarios y de los materiales disponibles.

Es difícil hablar de un programa recreativo moderno, adecuado para las personas después del retiro. Sin embargo se hace necesario el establecimiento de estas programaciones. En la actualidad se tiene consideración la importancia de este grupo y la expectativa de vida de la población se valora altamente así como en el nivel de vida, por eso las personas en edad de jubilación irán en aumento y la preocupación por este grupo ha de ser mayor.

El programa para las personas avanzadas se debe realizar en lugares especiales para ellos, por ejemplo, centros recreativos y deportivos, parques y plazas.

Para las personas de la tercera edad el programa debe ser flexible y poco intenso, esto significa que debe ser extendido en el tiempo e incluir las actividades recreativas para esa edad, muchas veces en coordinación con el médico.

Las ocupaciones activas deben ser interrelacionadas con otras formas, las cuales no exijan esfuerzos físicos.

El instructor que debe conducir el trabajo con la disciplina y la organización, todos oyen con atención sus mandos, es por eso que el mayor esfuerzo tiene que dedicarlo a la selección de un buen material con el objetivo de que los participantes utilicen bien el tiempo que dedican a la actividad.

Los adultos muchas veces no conocen sus aptitudes limitaciones motoras y fisiológicas y se nota en reiteradas ocasiones la tendencia a abusar de ellas, esto puede influir negativamente en su estado de salud. El instructor debe prevenir esta situación.

Los errores, a los adultos no se les debe corregir de manera colectiva, con mucho tacto se puede corregir errores individuales después de que el profesor conozca el grupo. Incluso el vestuario utilizado, por el grupo no hace falta que sea uniforme,

cada cual en relación a sus posibilidades utilizara el que le sea adecuado. Solo es necesario un traje que no limite el movimiento.

Las actividades recreativas tiene como función principal el establecimiento de vías, formas y medios que posibiliten en los practicantes una salud estable y una elevada capacidad de rendimiento físico, de forma que puedan realizarse satisfactoriamente sus actividades en todas las esferas de la vida sirviendo de base para su desarrollo como ciudadanos activos de esta sociedad.

Por lo que a partir de estos elementos podemos plantear que estas actividades constituyen acciones de socialización que tienden a crear vínculos entre los participantes, produciéndose un proceso de identificación entre si y a la vez con el entorno, contribuyendo también el mejor disfrute y conocimiento de la oferta, recreativa y en consecuencia, aumentando el nivel, de la satisfacción de las expectativas individuales y la integración social.

No podemos olvidar que las prácticas recreativas, son prácticas sociales que se desarrollan en la sociedad; las prácticas implican un consumo individual (material necesario para realizar actividades físicas), y colectivo (utilización del equipamiento).

El estudio de la sociedad es, por tanto, una fuente de información abstracta para realizar el análisis de las actividades recreativas.

Conocer al adulto mayor significa ser receptivo ante sus necesidades y posibilidades, dar confianza y seguridad para brindarle así un mejor espacio de realización personal.

Por eso, resulta necesaria la planificación de actividades recreativas que contrarresten el sedentarismo acorde a su estado de salud para contribuir al mantenimiento de una psiquis y un cuerpo verdaderamente activo.

Cuando programemos actividades recreativas, tenemos que tener muy presente los aspectos que permitan sostener este enfoque, ya que la función principal de cualquiera de estas actividades es lograr junto a la más elevada y plena participación, la elevada y plena satisfacción.

La capacidad de actuar recreativamente tiene que llevar implícita la seguridad que cualquiera que sea el resultado individual, en cada participante debe quedar el

sabor del disfrute, la sensación de haber encontrado la satisfacción que esperaba llena de alegría, de relaciones humanas, de identificación y afirmación de los deseos y aspiraciones conllevando el pleno disfrute y la satisfacción de las expectativas de vida.

1.2.1 Características de actividades recreativas

El conocimiento de las necesidades, preferencias y gustos es a lo que llaman gestión de las actividades recreativo físicas; en esta última entran un grupo de acciones que junto a las mencionadas permiten la satisfacción de los participantes. Según nos refiere **Aldo Pérez (2003)**, *una actividad para considerarse recreativa, debe reunir las siguientes características.*

- ❖ Es voluntaria, no es compulsada.
- ❖ Es una actitud de participación gozosa, de felicidad.
- ❖ No es utilitaria en el sentido de esperar una retribución o ventaja material.
- ❖ Es regeneradora de las energías gastadas en el trabajo o en el estudio, porque produce distensión y descanso integral.
- ❖ Es compensadora de las limitaciones y exigencias de la vida contemporánea al posibilitar la expresión creadora del ser humano a través de las artes, las ciencias, los deportes y la naturaleza.
- ❖ Es saludable porque procura el perfeccionamiento y desarrollo del hombre.
- ❖ Es un sistema de vida porque se constituye en la manera grata y positiva de utilizar el tiempo libre.
- ❖ Es un derecho humano que debe ser válido para todos los periodos de la vida y para todos los niveles sociales.
- ❖ Es parte del proceso educativo permanente por el que procurarse dar los medios para utilizar con sentido el tiempo libre.
- ❖ Es algo que puede ser espontáneo u organizado, individual o colectivo.

Según lo antes planteado, la autora comparte este criterio y asume de ellas las que se ajustan al tema tratado:

- ❖ Es saludable porque procura el perfeccionamiento y desarrollo del hombre.
- ❖ Es un sistema de vida porque se constituye en la manera grata y positiva de utilizar el tiempo libre.
- ❖ .Es un derecho humano que debe ser válido para todos los periodos de la vida y para todos los niveles sociales.
- ❖ Es parte del proceso educativo permanente por el que procurarse dar los medios para utilizar con sentido el tiempo libre. **(5,93)**

Según Maria E. Sánchez y Matilde González en el año 2004 aseguran que: Al ubicarnos específicamente en el tipo de actividad en que nos desempeñamos como profesionales, cabe señalar que la actividad recreativa es de vital importancia para las personas de esta edad, ya que no solo se dirige a mejorar los segmentos contráctiles del organismo, facilitando coordinación, estabilidad, agilidad, potencia muscular, reacciones defensivas ante estímulos externos o a desempeñar un momento lúdico, si no que además está orientada constructivamente a lograr la participación, la reinserción social del individuo que es fundamental, pues el interés del anciano debe dirigirse a la unidad grupal.

Si presuponemos que la actividad, lleva siempre consigo, mejorar el funcionamiento del organismo y favorece el contacto e interrelación social, entonces, la vejez futura de toda persona no se tornara triste, sombría y solitaria.

.

A su vez, **Sánchez Acosta, M.E y Col. (1987)** realizaron una investigación sobre las actividades recreativo- culturales que eran de interés para las abuelas de diferentes círculos de abuelos del Municipio Plaza de la Revolución en Ciudad Habana, encontrando que las diferencias del nivel de participación en las mismas estaban mas allá de la conciencia de la importancia social que ellas le concedían y se dirigían claramente a las repercusiones personales beneficiosas que ellas vivenciaban.

Por lo que asumiendo estos criterios consideramos que las actividades recreativo-culturales, presentan mayor disposición para mejorar la incorporación del adulto

mayor a las clases a través, de sus vivencias positivas, lo cual repercute en un mejoramiento de las capacidades y habilidades motrices. . (6,167)

1.2.2 Las actividades recreativas en el adulto mayor.

El interés por las actividades recreativas permite la incorporación a los círculos de abuelos. Las actividades recreativas constituyen acciones de socialización que tienden a crear vínculos entre los participantes, produciéndose un proceso de identificación entre si y a la vez con el entorno, contribuyendo también el mejor disfrute y conocimiento de la oferta, recreativa y en consecuencia, aumentando el nivel, de la satisfacción de las expectativas individuales y la integración social.

Quisiéramos plantear que cuando programemos actividades recreativas, tenemos que tener muy presente los aspectos que permitan sostener este enfoque, ya que la función principal de cualquiera de estas actividades es lograr junto a la más elevada y plena participación, la elevada y plena satisfacción.

La capacidad de actuar recreativamente tiene que llevar implícita la seguridad de que cualquiera que sea el resultado individual, en cada participante debe quedar el sabor del disfrute, la sensación de haber encontrado la satisfacción que esperaba llena de alegría, de relaciones humanas, de identificación y afirmación de los deseos y aspiraciones conllevan el pleno disfrute y la satisfacción de las expectativas de vida.

Con relación a estos criterios sobre la participación de las actividades recreativas en los adultos que asisten a los círculos de abuelos debemos plantear que son de suma importancia ya que mediante ellas podemos motivar mas al grupo, hacer que exista una buena comunicación y relaciones interpersonales entre ellos, además es una actividad sana, alegre y educativa que contribuye positivamente al desarrollo psico -físico y social en las personas.

Las actividades deberán seleccionarse en función de las posibilidades y limitaciones del grupo, de sus necesidades y motivaciones, de las características de su entorno social y se debe permitir que los participantes valoren y expresen

cuales son las tareas que prefieren y si son capaces de llevarlas a cabo con cierto éxito.

Las actividades que se realizan están comprendidas en dos grupos.

- 1- **Actividades básicas** están comprendidas la gimnasia de mantenimiento con y sin implementos, gimnasia suave, juegos, expresión corporal, actividades aerobias (gimnasia de bajo impacto, trotes, caminatas, etc.), actividades rítmicas, ejercicio con pequeños, pesos y relajación con auto masaje.
- 2- **Actividades Complementarias** se ubican los pacesos de orientación, actividades acuáticas (gimnasia y juegos en el agua, natación, baños en el mar), danzas tradicionales y bailes, juegos populares y deportes adaptados, festivales recreativos, composiciones gimnásticas, encuentros deportivos-culturales y reuniones sociales.

Según documentos bibliográficos consultados se propone que en cuanto al adulto mayor se deben de realizar planes que actividades socioculturales y recreativas, debido a la imperiosa necesidad de compartir, dialogar, jugar, conversar y realizar un sinnúmero de actividades diferentes, como bailar, preparar sketch y pequeñas obras de teatro, declamar, organizar eventos, preparar paseos, que tienen estas personas.

Este proyecto de intervención comunitaria surge como solución a una necesidad, sentida, pensada y soñada por los grupos del adulto mayor situados en el consejo popular de cortes ya que hay existe insuficientes actividades recreativas que motiven a las personas de la tercera edad a la incorporación a las clases impartida en el club de abuelos estos participaron en la determinación del problema a través del diagnóstico realizado, se busca realizar un tratamiento donde se incorporen a la práctica sistemática del ejercicio físico en los círculos de abuelos y mejorar la práctica del ejercicio físico abarcando otros aspectos de importancia como la

convivencia social e intercambio intergeneracional entre otros, para lograr satisfacer a este grupo de ancianos. (7,200)

1.2.3 Aspectos para una correcta selección de las actividades a realizar con los Adultos Mayores:

Respetar la heterogeneidad del grupo: Significa prever la viabilidad de elaboración de una respuesta motriz adecuada a la realidad corporal de todos.

Tener en cuenta la progresiva pérdida de identificación con la imagen corporal:

Los objetivos del proyecto deben responder a las necesidades y motivaciones de las personas a las cuales va dirigido: Debe prevalecer la vivencia corporal sobre el rendimiento.

Dar un tratamiento global a los objetivos del proyecto: Tratar conjuntamente los aspectos biológicos, sociales y psicológicos.

Permitir que cada participante escoja los medios y la manera de desarrollar cualquier situación o tareas, habiendo explorado el abanico de posibilidades: Se refiere a hacer hincapié en un método pedagógico que permita a cada individuo buscar nuevas vías de exploración e investigación.

Motivar para conseguir una buena dinámica de grupo: A través de elementos lúdicos y recreativos, que potencien la integración entre las personas. La propia actitud del profesor, el trabajo en parejas, en pequeños grupos, la variabilidad del material, la música, van a contribuir a la motivación de los mismos.

La actividad a desarrollar debe ser coherente con las actividades propuestas manteniendo una continuidad y progresión dentro del programa y lograr un rol activo dentro del grupo.

La evaluación es la herramienta fundamental con el fin de llevar a cabo el seguimiento de todo el proyecto: Es el medio que nos va a permitir revisar constantemente todas las situaciones que se presentan, tanto técnico como pedagógicas, a fin de examinar y rectificar nuestro trabajo.

Ubicación de las actividades en dependencia de los objetivos que se persigan: Tanto por los participantes como por el profesor, teniendo en cuenta las

frecuencias de las clases semanales, el tiempo que lleva en el grupo y el tiempo de duración, evitando así las improvisaciones.

A esta fase de la vida, en busca de una identidad social se ha dado entre otros, la denominación de **tercera edad**, la cual debería vivirse como un período de reposo, ocio o disponibilidad, pero en la realidad el retiro se vive la mayoría de las veces como una época de decadencia, soledad y exclusión.

Este conjunto de actividades va dirigido a aquellos ancianos que radican en sus propios hogares y que en horas de la mañana o en la hora que el grupo decida se trasladan a parques, solares, o instalaciones deportivas a recibir clases de ejercitación física por medio de los profesores de la cultura física de cada territorio.

1.4 Características Biológicas y Psicológicas del adulto mayor.

Según la Dra. Marta Cañizares Hernández. La aplicación de la Psicología del Desarrollo teniendo como base la Escuela Histórico Cultural de L.S.Vigostky significa enfocar al adulto mayor en su situación social de desarrollo, y percibirlo como un ser activo que asume un importante rol en su familia y como ser social.

Sobre el adulto mayor y los factores relacionados con este período de la vida, se escribe desde diferentes perspectivas y con más amplitud en los últimos años. Esto obedece fundamentalmente a la preocupación cada vez más creciente en las sociedades contemporáneas de las personas mayores de 60 años que representan el grupo de edad que más rápidamente crece en el mundo.

En el pasado se interpretaba la ancianidad como sinónimo de enfermedad, debilidad, pérdida de la capacidad de trabajar, asociada a teorías involucionistas (**Orosa T. 2001**). Sin embargo, hoy el hombre de mayor edad se ha convertido en una figura importante en el orden social, donde muchos especialistas lo ubican en una etapa conflictiva no sólo para el que la vive, sino además para los profesionales que se dedican a la misma médicos, psicólogos, asistentes sociales, etc., así como para los familiares, amigos y vecinos.

La caracterización del adulto mayor por la Psicología Evolutiva constituye un reto en la actualidad, ya que regularmente la mayoría de los investigadores de esta

rama en la Psicología no continúan el estudio y caracterización del desarrollo psíquico después de la edad juvenil, pues ello requiere de grandes esfuerzos teóricos que permitan abordar la adultez y en particular al adulto mayor desde una posición auténticamente derivada del desarrollo humano.

Este período de la vida, ha sido abordado por lo general, de forma aislada o como fase de involución y no como una verdadera etapa del desarrollo humano cuya significación social adquiere cada vez mayor relevancia dada la tendencia mundial a un proceso de envejecimiento de la población. **(Orosa T. 2001)) (Guillén F. y otros 1993)**

A partir de estos elementos debemos plantear que una de las vías más sanas para hacer sentir útiles a estas personas y a la vez no sentirse rechazadas ante la sociedad en la que conviven como ser social, es incorporándose a los Círculos de Abuelos de cada una de las comunidades, para de esta forma, asegurar una mejor calidad de vida que les permitirá conocer la vida. **(8)**

1.4.1 Características psicológicas del adulto mayor.

Dentro de las características psicológicas del adulto mayor. Aparece

La situación social del desarrollo donde se verán las condiciones externas y condiciones internas en esta edad.

Condiciones externas.

Al primer elemento que se tendría que considerar es el que esta relacionado con las especificidades de las condiciones externas que marcan el desarrollo del adulto mayor.

Si tenemos en cuenta que después de jubilarse, el adulto mayor vive como promedio de 15 a 20 años mas, lo qué significa aproximadamente la cuarta parte de la vida, no es posible que este periodo de la existencia sea valorado como una etapa de desintegración y extinción, donde estos sean innecesarios o sobrantes para la sociedad y se vean obligados muchas veces a acudir a los hogares de ancianos o estén sobrecargados en la participación de las tareas domésticas.

En la sociedad cubana actual se realizan grandes esfuerzos orientados al bienestar social de este adulto, no solo en el aspecto material, si no en su participación activa en la sociedad, de acuerdo a sus posibilidades objetivas. El estado además toma medidas para que las personas en edad de jubilación que deseen seguir trabando lo puedan hacer.

La tendencia de nuestros adultos mayores es a desarrollar su vejez en condiciones de convivencias familiar, aunque en la última década, se han dado importantes avances en la incorporación cada vez mayor de los mismos a las actividades propias de los círculos de abuelos, cuyas principales influencias se asocian a las posibilidades de un mayor espacio de realización personal.

Condiciones internas

En el área cognitiva aparece una disminución de la actividad intelectual y de la memoria como es el olvido de rutinas y las reiteraciones de historias, así como un deterioro de la agudeza perceptual. La motivación produce menos interés por el mundo externo acerca de lo novedoso, reduciéndose el número de interés, donde en ocasiones no les gusta nada y se muestran gruñones y regañones quejándose constantemente, aparece una tendencia a mostrar un elevado interés por las vivencias del pasado y por la revaloración de ese pasado. Produciendo un descanso en el estado de ánimo general,, predominando los componentes depresivos y diferentes temores ante la sociedad, la indefensión, el empobrecimiento y la muerte.

Decae el sentimiento de satisfacción consigo mismo y la capacidad de alegrarse.

En el área volitiva se debilita el control sobre las propias reacciones y puede manifestarse la inseguridad, se debilita el control sobre las propias reacciones y puede manifestarse la inseguridad.

La conducta motriz se hace perceptible una disminución paulatina de las posibilidades de movimiento y de las capacidades motrices. La atrofia evidente de la actividad motora es un rasgo esencial del envejecimiento.

El cuadro cinético dinámico presenta determinados signos que lo diferencian perfectamente de los períodos anteriores del desarrollo motor.

El envejecimiento de los órganos y tejidos aminora la fuerza muscular, la movilidad de las articulaciones, la elasticidad de todos los tejidos, así como las potencialidades reactivas y de inhibición de los procesos nerviosos. **(9,154)**

Consideramos también por el autor **Wilfredo Guibert Reyes (2006)**

Cada edad es una etapa cualitativamente especial del desarrollo psíquico y se caracteriza por una multitud de cambios, el surgimiento de nuevas formaciones psicológicas. **(60 ó más años)**

1. Nuevas formaciones psicológicas de la vejez: La sabiduría.
2. Las personas viejas renuncian a las esperanzas de realizar sus ideales, su mundo se orienta al aquí ahora, ya no esperan nada del futuro y todo lo resuelven con lo que ya conocen del mundo inclusive situaciones nuevas para él.
3. El pensamiento del anciano está dirigido al pasado, y es sabiduría, pero sin flexibilidad y admite pocas contradicciones, es rígido.
4. Aparición de la vivencia “Inutilidad obligada” producto de la jubilación, aunque aún sean capaces de trabajar.
5. En el anciano la sabiduría aparece como una mirada al pasado, al presente y al futuro desde la enorme experiencia acumulada durante su vida que lo eleva al rango de filósofo de la vida.
6. Su estado de ánimo generalmente desciende al igual que la seguridad en sí mismos y el sentimiento de satisfacción consigo mismo.
7. Se vuelven depresivos o irritables con el predominio de temores ante la soledad, la indefensión, el empobrecimiento y la muerte.
8. Se vuelven egoístas, egocéntricos, introvertidos, no les gusta casi nada y se muestran gruñones y regañones.
9. Disminuye el interés por el mundo externo, el círculo de sus intereses se reduce, pero muestran elevado interés por las vivencias del pasado, por la revaloración del pasado.

10. Se debilitan ellos el control sobre las propias reacciones, desciende la agudeza de su percepción, de la memoria de su actividad intelectual y aparecen rasgos de hipocondría.
11. Podemos hablar de tres tipos de ancianos: El negativista, que niega poseer cualquier rasgo de la vejez; el extrovertido, que reconoce la llegada de la vejez por la presión de las influencias y cambios externos de la realidad (niños y jóvenes que crecen muerte de coetáneos, parientes y amigos, cambios en la situación de la familia, etc.); y el introvertido, que reconoce la llegada de la vejez por las vivencias intelectuales y emocionales que cambian (pérdidas de intereses, reconstrucción del pasado, poca movilidad, debilitamiento del deseo e interés sexual y aspiración a la tranquilidad), pero estos tipos en la vida real se encuentran entremezclados y ayudan poco para explicar las manifestaciones individuales del envejecimiento. **(10,75)**

1.4.2 El envejecimiento

Como es sabido, por todo nuestro pueblo, se viene realizando un intenso trabajo para ofrecer una mejor atención a nuestra población en la eliminación de enfermedades, ayudando de esta forma a una salida más eficiente. A ella, debemos unir el aporte de la experiencia cubana en el campo de la Salud Pública y su vínculo con la *Cultura Física* a fin de brindar en este aspecto, la máxima dedicación por elevar a planos significativos el papel del ejercicio físico en la sociedad.

Un factor que ha influido de forma relevante en el aumento de la expectativa de vida y su calidad en la población es la actividad física sistemática y bien dirigida, educando y desarrollando así la voluntad y las capacidades físicas; donde ejercen un importante papel en la personalidad y el mejoramiento de su organismo. Es notable destacar el avance de la **Cultura Física** con el fin de desarrollar la salud de los ciudadanos.

Son muchos los autores como Foster W., (1995); Fujita F., (1995), los que estudian el problema de la involución por la edad que han observado los cambios

relacionados con el envejecimiento que se produce en los órganos y tejidos mas disímiles del organismo humano.

Sin embargo, el envejecimiento no es solamente la pérdida de las funciones, ya que al mismo tiempo en el organismo se desarrollan mecanismos compensatorios que se oponen a este fenómeno.

El Envejecimiento del organismo humano además de constituir una etapa normal e irreversible de la vida, es una forma muy especial del movimiento de la materia. Es un complejo y variado proceso que depende no solamente de causas biológicas, sino también de condiciones socioeconómicas en las cuales se desarrolla el individuo como ser social.

Actualmente en la sociedad se invierten innumerables recursos financieros destinados para la conservación de un adecuado estado de salud de la población en general, sin embargo, pensamos que el nivel de salud que alcance cualquier población no está determinado por el número de medio centros asistenciales con que la misma pueda contar, sino por la cantidad de personas que necesitan regularmente de estos.

El sujeto que practica ejercicios físicos de forma sistemática, es difícil fijarle una edad concreta y esto se debe al rejuvenecimiento biológico funcional.

A partir de estos planteamientos podemos afirmar que: El ritmo del envejecimiento varía según los individuos, es un proceso individual que cambia con los pueblos y las diferencias sociales. Por ende el envejecimiento es un proceso complejo y variado que depende no solo de causas biológicas, sino también de las condiciones sociales de vida y una serie de factores de carácter material, ambiental, etc. Por eso, es rasgo característico de la sociedad socialista la lucha por la longevidad, por la conservación de la salud y la capacidad de trabajo.

El envejecimiento diferenciado. Existe en ciertos sujetos que parecen representar más o menos envejecimiento del que indica su edad y se reemplaza la edad cronológica con la edad biológica, esto expresó mejor capacidad de resistencia del organismo.

Muchas personas son biológicamente más viejas y representan menos edad.

Los cambios que se observan en la edad media y madura se manifiesta ante todo en la disminución de los procesos metabólicos, la reducción de la capacidad funcional de todos los órganos y sistemas, el decrecimiento de las glándulas de secreción interna y las distintas variaciones en el aparato osteo - muscular. **(14,200).**

Con relación a criterios de otros autores debemos plantear que **Roberto Álvarez Sintés (2001)** en su libro Salud y Medicina hace referencia sobre el envejecimiento del mundo moderno considerando también, el envejecimiento individual no es un fenómeno exclusivo de las sociedades modernas; ha estado presente en todas las etapas del desarrollo social, y ha sido siempre de interés para la filosofía, el arte y la medicina. Sin embargo, durante el presente siglo, asistimos a una situación singular: más y más personas sobre pasan las barreras cronológicas.

Que el hombre ha situado como etapa de vejez, lo que ha convertido al envejecimiento poblacional en un reto para las sociedades modernas. Esto, considerando como uno de logros más importante de la humanidad, se transforma en un problema, si no se es capaz de brindar soluciones adecuadas a las consecuencias que del mismo se derivan.

El envejecimiento se define como la serie de modificaciones morfológicas, psicológicas, funcionales y bioquímicas que origina el paso de tiempo sobre los seres vivos. Se caracteriza por la perdida progresiva de la capacidad de adaptación y de la capacidad de reserva del organismo ante los cambios. Es un proceso dinámico que se inicia en el momento de nacimiento y se desarrolla a lo largo de nuestra vida.

Envejecer no es lo mismo que enfermarse, en el camino hacia el envejecimiento se van produciendo cambios en el organismo y sistemas que tienen repercusión directa en la valoración semiológica y fisiopatológica, la actitud diagnóstico y las decisiones terapéuticas.

Reflexionando sobre estos elementos y coincidiendo con el autor las actividades recreativas, prolonga más vida a los años, constituyendo un factor de plenitud, calidad de vida y alegría de vivir, condicionando las siguientes motivaciones.

- ❖ Aspecto saludable y estético.
- ❖ Permite conservar mayor fuerza vital y física.
- ❖ Ayuda a mantener y recuperar un equilibrio físico – psíquico

Algunas de las definiciones que se han publicado en el mundo tratando de definir este proceso o etapa de la vida lo hacen de la siguiente forma:

Valorando estos elementos dado por estos autores podemos plantear que el envejecimiento varía según los individuos, y es un proceso individual que cambia con los pueblos y las diferencias sociales, el envejecimiento es un proceso complejo y variado, que depende no solo de causas biológicas, sino también de las condiciones sociales de vida y una serie de factores de carácter material, ambiental. **(11,4)**

1.4.3 Características biológicas del adulto mayor

Teniendo en cuenta el proyecto a investigar daremos a conocer los cambios que ocurren en las personas de la terca edad ya que nos encontraremos con cambios biológicos, psicológicos y sociales, surgiendo así mismo limitaciones, pero que a su vez no deben verse como una etapa de la vida llena de sufrimiento y amargura, si no, como el momento idóneo para cosechar el fruto de toda una vida. Los temores más comunes que tienen los ancianos, como por ejemplo la jubilación, los sentimientos de minusvalía, o la pérdida de seres allegados, y desde luego el miedo a la muerte, pero estos años no deben ser motivo alguno para no vivir a plenitud estos años dorados. Sin embargo la sociedad en que vivimos es tan discriminante al punto tal que lo hace con el anciano por el simple hecho de serlo, y por considerarlo inútil y deteriorado. El anciano asume esta convicción y eso dificulta la adaptación a su propia vejez.

Sistema nervioso central.

Disminución gradual de la fuerza, la movilidad y el equilibrio de los procesos de excitación e inhibición, empeorando la memoria y las funciones de los analizadores visuales y aditivos, además que disminuye la velocidad de las reacciones y aumenta su período latente, disminuye de la capacidad de reacción

compleja y prolonga el período latente de las reacciones del lenguaje, dificultando los movimientos que requieren una elevada capacidad de coordinación y precisión.

Sistema cardiovascular.

Elevación de los niveles, de la presión arterial (sistólica y diastólica). Descenso de los niveles de presión del pulso, Disminuye los niveles del volumen – minuto.

Empeoramiento de la función contráctil del músculo cardíaco. Disminuyendo el funcionamiento de los vasos capilares que hace flujo sanguíneo se eleve.

Órganos de la respiración.

- ❖ Pérdida gradual de la elasticidad en el tejido pulmonar.
- ❖ Disminución de la ventilación pulmonar.
- ❖ Aumento del riesgo de enfisemas.
- ❖ Disminución en la vitalidad de los pulmones.
- ❖ Aumento en la frecuencia de los movimientos respiratorios.
- ❖ La respiración se hace más superficial.

Procesos del metabolismo.

- ❖ Disminución del metabolismo basal.
- ❖ Reducción de la cantidad general de proteínas en el organismo.
- ❖ Aumento de los niveles de colesterol, activándose además su sedimentación en las paredes de los vasos. (12)

1.5 Característica de la comunidad

La comunidad es un sistema social formado por grupos que interactúan entre sí y están interconectados por un entretejido social denominado redes sociales.

La comunidad incluye los ámbitos individual y grupal en una estrecha relación dialéctica.

E.Ander-Egg: Comunidad es un agrupación organizada de personas que se perciben como unidad social, cuyo miembros participan de algún rasgo, interés, elemento, objetivo o función común, con conciencia de pertenencia, situados en una pertenencia, situados en una determinación área geográfica en la cual la pluralidad de personas interacciona más intensamente entre sí que en otro contexto.

Rezsohazy: Comunidad es una entidad geográficamente localizable que forma una unidad de vida y que ofrece a sus habitantes los equipamientos, los servicios, las relaciones y las oportunidades necesarios para la vida cotidiana.

Robertis C. y Pascal H.: Comunidad la comunidad se distingue de una asociación no solo por la multiplicidad y la globalidad de las relaciones que allí se mantienen.

Rappaport (1980): Comunidad es un grupo social de cualquier tamaño cuyos miembros residen en una localidad específica, tienen una herencia cultural e histórica común y comparten características e intereses comunes.

Henry Pratt(s/f): Área territorial donde se asienta la población, con un grado considerable de contacto interpersonal y cierta base de cohesión.

Tomando en consideración los criterios de diferentes autores consideramos comunidad como: Organización social donde las personas se perciben como una unidad social, comparten un territorio, intereses y necesidades, interactuando entre sí promoviendo acciones colectivas a favor del crecimiento personal y social, llegando a manifestar sentimientos de pertenencia como expresión de su identidad comunitaria.

En la comunidad confluyen, mas allá de disímiles definiciones, el hecho de resultar una unidad social, un agrupamiento de personas con un modo determinado de organización, que se vincula a necesidades intereses comunes, que construye de presentaciones y valores, relaciones y responsabilidades acciones y sueños, y que se desenvuelve en una determinada área geográfica y se concreta en una particular vida cotidiana, donde el individuo puede encontrar satisfacción a sus necesidades biológicas, sociales, culturales y económicas; elementos todos que

generan, en su integración, un sentido de diferencia indispensable para el ser humano.

Pudiera decirse que la comunidad constituye el grupo de pertenencia en que cada persona encuentra el ambiente propicio para adaptarse a sí mismo y crecer como persona; adaptarse a los demás y crecer en relación, adaptarse a la naturaleza y crecer en la conservación, relación y dominio de la misma.

Una definición que nos resulta útil es la que asume la comunidad como (espacio físico – ambiental, geográficamente limitado, donde tiene lugar un sistema de interacciones sociopolíticas y económicas que produce un conjunto de relaciones interpersonales sobre la base de necesidades. Este sistema resulta portador de tradiciones, historia e identidad propias a que se expresan identificación de intereses y sentido de pertenencia que diferencian al grupo que integran dicho espacio ambiental de los restantes); aunque, a nuestro juicio, es ante todo, un espacio humano, asociado inevitablemente a un escenario físico, que, por su naturaleza social, tejera esa red de interacciones y representaciones, capaz de reconocerse en su propia síntesis y de situarse como parte de otras agrupaciones sociales.

Si relacionamos la significación de la comunidad para el desarrollo del hombre, y las contingencia a las que está enfrentada la humanidad y su existencia plural en los momentos actuales, encontramos las razones de partida para el rol estratégico y determinante que se le concede hoy al desarrollo comunitario y su énfasis en lo sociocultural que, motivado por la trágicas consecuencias de exacerbaciones economicistas, pero consciente de los riesgos de ignorar o minimizar lo económico, deviene en el eje capaz de aunar tanta complementariedad.

El desarrollo de la comunidad constituye un proceso social porque tiende al mejoramiento colectivo de la comunidad de ahí su condición de parte indivisible del desarrollo económico y social. Pero, al mismo tiempo, es una técnica social que, en aras de lograr la máxima participación de las personas, las prepara, apoyándose en los más variados métodos y procedimientos provenientes de las ciencias sociales, para identificar y solucionar sus problemas, organizarse y aprovechar los recursos de que dispone; al mismo tiempo que moviliza el

suministro de servicios técnico que la comunidad debe también aprender a manejar en función de sí misma.

1.5.1 Factores fundamentales en el desarrollo de la comunidad:

- ❖ La satisfacción de las necesidades fundamentales de las mismas.
- ❖ La activa participación de la población.
- ❖ El propiciar un cambio de actitud en la población con respecto a su rol protagónico y su dinámica.
- ❖ El desarrollo de proyectos multidireccionales e integrados, asentados en principios de cooperación y solidaridad.
- ❖ Estimulo y apoyo técnico y material a los proyectos nacidos de la propia comunidad.
- ❖ Identificación y formación de líderes comunitarios.
- ❖ Preparación del personal que tiene poder de decisión en el territorio.
- ❖ Aprovechamiento de los recursos económicos, materiales, financieros y humanos.
- ❖ Fomentar la participación de mujeres, niños y personas de la llamada tercera edad. **(13,5)**

Desde nuestro punto de vista es importante para elevar el nivel de salud de la comunidad proporcionarle herramientas para identificar las contradicciones que se generan en todas las esferas y niveles de la organización social (lo macro, lo social, lo institucional, lo grupal y lo individual) ejerciendo por tanto, una influencia directa sobre la vida de las personas en sus diversas relaciones.

Estas herramientas permiten y favorecen el desarrollo, pues proporcionan información, educación sanitaria y perfeccionan las actitudes indispensables para la vida incrementando, de este modo, las opciones disponibles para que la comunidad ejerza un mayor control sobre su propia salud y sobre el medio ambiente con la mirada ecologista y social de que el hombre al salvar la naturaleza y el entorno, se salva.

Todas las contradicciones que se producen en el contexto social generan malestares que se sufren, pero no siempre se cuestionan por ser considerados

(Normales) ocasionando deterioro para la salud humana que se expresa en distintos malestares cotidianos que constituyen serios obstáculos para el desarrollo personal y social, de aquí la necesidad que desde el trabajo comunitario se fomente la toma de conciencia del sujeto sobre estas situaciones, para su autonomía y protagonismo.

1.5.2 La participación comunitaria en las actividades.

Con la participación debemos lograr las siguientes ventajas para la comunidad, el grupo y el individuo:

- ❖ Se aumentara la motivación y la satisfacción por el trabajo comunitario ya que ayuda a los miembros a entender y aclamar el camino que lleva al desarrollo comunitario.
- ❖ Impulsa a las personas a aceptar responsabilidades en las actividades de su comunidad dejando de ser simples ejecutores de las tareas mecánicas
- ❖ Aumenta la creatividad de los miembros de la comunidad al obligarlos a resolver sus problemas.
- ❖ Crea compromisos y sentido de pertenencia a la comunidad.
- ❖ Reducción de conflictos entre los miembros porque todos han aportados a la decisión tomada por consenso.
- ❖ Mejor adaptación al cambio, porque se evidencia como necesario.
- ❖ Mejor comunicación por que se modela en el grupo comunitario.

La importancia de la participación en trabajos comunitarios está dada porque desarrolla conocimientos y habilidades que mejoran la efectividad y la eficiencia de los proyectos, satisface necesidades espirituales de los miembros de esa comunidad, genera poder en los participantes, profundiza su identidad y compromiso revolucionario, además que disminuye los costos de los proyectos.

La verdadera participación comunitaria potencia la salud de la población atreves del aprendizaje, el cual se va constituyendo en el vinculo ínter subjetivo y la comunicación, siendo muy importante la elaboración de soluciones a partir de las herramientas que ofrece el profesional y de los elementos que la propia

comunidad aporta con este intercambio de saberse, así como se logra la verdadera participación y en este intercambio es importante centrar la tarea como líder del grupo. **(14,37)**

A nuestro juicio el autor antes citado hace planteamiento sobre El término comunidad se ha venido aplicando a un conjunto de personas, organizaciones sociales, servicios, instituciones y agrupaciones. Todos estos actores viven en la zona geográfica y comparten la misma organización, así como valores e intereses básicos en un momento determinado. Según la Organización Panamericana de la Salud, la participación comunitaria se refiere a las acciones individuales, familiares y de la comunidad para promover la salud, prevenir las enfermedades y detener su avance.

Un individuo reúne muchas experiencias independientemente del grupo y la sociedad expresa la suma de todas las relaciones sociales.

Por otra parte existen una relación dialéctica entre la sociedad, grupo e individuo dado porque las relaciones entre las sociedades y el individuo están mediatizadas por el grupo, pues mediante la pertenencia del individuo a diferentes grupos, este incorpora valores, normas y comportamientos importantes en la sociedad.

El grupo social forma parte de una estructura social más amplia en la cual se incluyen también las clases y las capas sociales.

Para esta línea el grupo es entendido como una pluralidad de individuos que se hallan en contacto los unos con los otros y tienen conciencia de cierto elemento común de importancia. De ahí asumo como grupo social: Comunidades de personas que elaboran de manera temporal, especialmente conjunta, para lograr una meta unidos por intereses comunes que conocen y sostienen relaciones reciprocas, contactados inmediatos (interacción), personales.

CAPÍTULO II: CARACTERIZACIÓN DEL GRUPO, LA COMUNIDAD Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS.

En este capítulo se muestra la caracterización del grupo, de la comunidad y las técnicas participativas utilizadas en nuestro trabajo; además el análisis e interpretación de los resultados del diagnóstico inicial que se aplicó para obtener la información precisa que permitiera dirigir los pasos para la elaboración de la propuesta y su aplicación.

2.1 Características del Consejo Popular de Cortés.

Esta investigación fue realizada en cuatro círculos de abuelos de la Escuela Comunitaria del Deporte # 6, del municipio Sandino ubicada en el Consejo Popular de Cortés. Los 4 círculos de abuelos son:

Círculo de abuelo # 1 “Camilo Cienfuegos”

Círculo de abuelo # 2 “Alegría de Vivir”

Círculo de abuelo # 3 “Cristino naranjo”

Círculo de abuelo # 4 “Renacer”

Se contó con un universo de 45 adultos mayores que representa la matrícula general de los cuatro círculos de abuelos trabajándose con 45 para un 100%.

Precisamente con la creación de los círculos de abuelos en el Consejo Popular de Cortés es que se cumple nuestro propósito en el trabajo.

El Consejo Popular de Cortés está ubicado en la parte sur occidental de la provincia de Pinar del Río el cual limita por el Norte: con el consejo popular de Martí, por el Sur con el mar Caribe, al igual que por Este y por el Oeste con el Consejo Popular de Pasada de Marín.

Cuenta con una extensión territorial de 72 kilómetros cuadrados y esta caracterizado de la siguiente forma:

Total de habitantes 5091

- ❖ 5 asentamientos poblacionales
- ❖ 9 circunscripciones
- ❖ 10 zonas de C.D.R con 62 C.D.R

- ❖ 6 bloques de la F.M.C, con 29 delegaciones
- ❖ 7 asociaciones de combatientes de la Revolución Cubana
- ❖ 1 sector de P.N.R
- ❖ 1 área de atención
- ❖ 5 Delegados
- ❖ 2 Núcleos zonales del PCC
- ❖ 2 correos
- ❖ 1 tienda Panamericana
- ❖ 1 Tienda T.R.D
- ❖ 1 centro pesquero
- ❖ 1 escogida de tabaco
- ❖ una entidad de servicio,
- ❖ 1 centro de fruta selecta
- ❖ 1 mercado agropecuario

La actividad económica fundamental es la agricultura, cosecha de tabaco rubio y los cultivos varios y la actividad pesquera que ocupa un lugar importante por cuanto constituye una fuente de entrada de divisa estable para la economía nacional, siendo la principal industria de Cortés.

2.2 Caracterización del grupo

El grupo con el cual se trabajó esta integrado por 45 adultos mayores de dicha comunidad predominando dentro del mismo diferentes tipos de patologías de ellos 26 son Hipertensos, 15 Diabetes, con problemas Respiratorios 2, Insuficiencia Cardíaca 1 y un abuelo con Úlcera Deudenal.

Nuestra muestra a partir de los instrumentos aplicados se caracteriza por:

1. Ausencia de ofertas de recreación.
2. Alto índice de fumadores en comparación a años anteriores.
3. Dificultad de la incorporación de los abuelos al círculo.

4. Alto índice de alcoholismo.
5. Inconformidad de la población en cuanto a la asistencia estomatológica.

Atendiendo a cada uno de estos problemas existentes en la comunidad en estudio resultó de interés el que guarda relación con la dificultad en la incorporación de los abuelos al círculo, por los grandes beneficios que le brindarían a estas personas de la tercera edad de ahí la necesidad de proponer un conjunto de actividades que ayuden a incorporar la mayor parte de estas personas sino a la vez saber mantenerlas dentro del mismo.

Por eso resulta necesario tomar estrategias para lograr una mayor incorporación a las actividades recreativas de los abuelos:

- Visitar a los abuelos al hogar para conocer cual es la causa de no incorporarse al círculo y explicar a la familia los beneficios que esto le permitiría al anciano.
- Organizar a través de los CDR la creación de medios de entretenimiento de actividades de interrelación.
- Organizar encuentros entre los abuelos incorporados al círculo y los no incorporados para intercambiar experiencias.

2.3 Resultados de la técnica aplicada (forum comunitario)

Se realizó una asamblea abierta con todos los miembros de la comunidad que deseaban participar sin distinguir sexo, ni edad, en esta reunión se realizó un debate sobre las necesidades de la práctica o realización de las actividades recreativas del Consejo Popular de Cortés.

Sobre todo para la muestra investigada del adulto mayor 60-70 años la objetividad de esta asamblea se cumplió porque se logró sensibilizar a la población a través del debate abierto sobre las necesidades que tienen la ejecución de acciones conjuntamente con los de la población en el apoyo de la investigación y planteamiento de las actividades mas asequibles y de la preferencia de los abuelos, en la medida que se argumentó en los debates aparecían nuevas vías y

opciones que ayudaron a la creación de nuevas opciones en esta técnica no se desecha ninguna valoración o exposición, si no que todas contribuyeron a la organización y a al accionar de nuevos grupos de trabajo.

Para el intercambio respecto a las actividades recreativas y de su aceptación e importancia además de cómo ayudar en la implementación de esta, se crean grupos de acción para trabajar en torno a la solución del problema es decir como motivar a los adultos de la comunidad, para mejorar la incorporación del adulto mayor en los círculos de abuelos.

Lo más importante es que todos los interesados participen en el debate y opinen respecto a las actividades que se realizaran.

2.4 Diagnóstico Inicial.

Según los resultados de un diagnóstico que se realizó en dicha comunidad existen tres profesores que trabajan con los cuatro círculos de abuelos que existen en el Consejo Popular de Cortés se constato mediante las observaciones a las clases, que no se hacían actividades recreativas, en cuanto a la utilización de medios de enseñanza era critica ya que carecían de los mismos.

Las clases que se llevaban a cabo con dos de estos profesores los cuales no son graduados, asisten al curso de habilitados, el tipo de calentamiento que realizaban en sus clases era en el lugar y pasivo, los ejercicios a ejecutar en la parte principal abecés correspondían con el objetivo de las clases y siempre eran de brazos, tronco y piernas en cuanto a la parte final de las clases los ejercicios que realizaban eran de relajación y respiración, algunas veces aplicaban algún juego pero no siempre fue así siendo esta actividad tan importante para los abuelos ya que les ayuda más a motivar sus clases, relacionarse más entre ellos e incorporarse más al grupo en el entorno que los rodea, de todas las clases visitadas a estos dos profesores fue muy pobre la realización de actividades fundamentales establecidas por orientaciones metodologicas dirigidas al adulto mayor. En cuanto las actividades recreativas, realizó cumpleaños colectivos donde todos los abuelos que cumplían años en ese mes los celebraron durante la realización de esta actividad pudimos ver en el grupo que ellos pueden

profundizar más sus relaciones interpersonales con los de su edad, intercambiar ideas, se sienten mas seguros y aumenta su autoestima.

2.4.1 Análisis de los resultados de la guía de observación a las clases del adulto mayor.

La observación que se llevo a cabo fue ajena y abierta, se constató la asistencia a clase comparándola con la matricula de cada grupo, pusimos especial atención en determinar los métodos que el profesor utiliza en cada momento de la clase, con la realización a la atención de las diferencia individuales, se constató si esta se realizaba casuísticamente y si realmente se utilizó en los casos requeridos.

Un aspecto importante fue el hecho de plasmar las actividades realizadas en cada clase, constatándose que el profesor egresado del I.S.C.F fue el único que demostró la aplicación de actividades recreativas variadas ya que en su grupo clase había puesto en práctica unas de ellas como la celebración de cumpleaños colectivos, paseos a centros históricos y charlas sobre ellos ya que coincide con algunas de las actividades recreativas el resto de los profesores carecen de iniciativas y poca motivación de las clases.

Con relación al cumplimiento de los objetivos en las clases según lo que tienen programado o plasmado cada profesor se cumple, aunque en nuestra opinión con la escasez de actividad no se cumple el propósito para los que están constituidos los círculos de abuelos.

En el aspecto de utilización de medios de enseñanza estos no son suficientes.

Los procedimientos organizativos en las clases están en correspondencia con lo orientado metodológicamente, con lo orientado para los círculos de abuelos.

Anexo #2.

2.4.2 Análisis de las observaciones realizadas a las clases Tabla1,2,3

Profesor # 1

Según las clases observadas a dicho profesor se constató que el mismo no cuenta con medios de enseñanza para impartir sus clases, en cuanto a los objetivos que se perciben están en correspondencia con las actividades planificada pero de

hecho existen un grupo de actividades fundamentales que se deben de tener en cuenta para la realización de estas clases dirigidas al adulto mayor ya que la realización de las actividades de este grupo tienen un carácter espontáneo y representan un cambio de la rutina de trabajo, ya que siempre debemos tener en cuenta las condiciones del área de trabajo de las posibilidades de realización y la disponibilidad del grupo y una vez mas motivarlos hacia la realización de ejercicios físicos asistiendo sistemáticamente al circulo de abuelos, en cuanto a los ejercicios a realizar en la parte principal fueron de brazo, tronco en pareja y en una de sus clases que trabajo ejercicios de fuerza con pequeños pesos, en cuanto a la parte final de sus clases siempre empleaba los ejercicio de respiración y relajación solo en una de sus clases aplicó un juego, en cuanto a las actividades fundamentales realizó 2, siendo estas las que más se aplican en clases, de las actividades recreativas no se realizó ninguna durante las clases visitadas. También queremos señalar que en las clases se que visitaron se noto la monotonía de las mismas ya que el profesor no tenia creatividad a la hora de impartirlas y no mostró ninguna motivación dentro de ellas. **Anexo #3.**

Profesor # 2

Con las observaciones al profesor numero 2 a la hora de impartir el calentamiento, el mismo siempre lo impartía en el lugar frontal debe variar la posición de los abuelos y no crear costumbre ya que los ejercicios del calentamiento puede ejecutarlos de diferente formas por ejemplo con música, marcha, puede utilizar diferentes procedimientos y no caer la rutina en las clases, existe poca utilización de medios de enseñanza de todas las clases visitadas solo en una utilizó los mismo siendo estos pomos rellenos de agua, en la parte principal de la clase se trabajó con ejercicio de brazos, piernas, combinados y ejercicios con pequeños pesos, en cuanto a las actividades fundamentales aplicó las que más predominan en las clases que nunca deben faltar y este profesor no aplica actividades recreativas dentro de las misma siendo esta una actividad muy importante ya que les ayuda más a motivar sus clases y ser más creativo para una buena realización de las mismas. **Anexo # 4.**

Profesor # 3

Después de haber observado las clases del profesor número 3 pudimos constatar el interés de los abuelos por la realización de las actividades durante la clases este profesor dentro de su calentamiento lo realizó de diferente forma pues lo trabajó sobre la marcha, a pesar de la poca creación de medios de enseñanza el mismo trabajó con bastones y pomos rellenos de arena, en cuanto al trabajo de la parte principal trabajó de diferentes formas los mismos a la hora de impartirlos en sus clases como en parejas, combinados, con pequeños pesos, a pesar que también solo aplicó en dos de sus clase los ejercicios respiratorios y de relajación en las restantes clases aplicó juegos muy gustados por los abuelos, las actividades complementarias utilizadas fueron las mas que se trabajan en los abuelos y en cuanto las actividades recreativas realizó cumpleaños colectivos donde todos los abuelos que cumplían años en ese mes los celebraron durante la realización de esta actividad pudimos ver en el grupo que ellos pueden profundizar sus relaciones interpersonales con los de su edad, intercambiar ideas, se sienten seguros y aumenta su autoestima.

Una vez observada estas clases se constato que no se aplicaban actividades recreativas dentro de la misma siendo esto uno de los elementos que no motivaba a los abuelos de dicha comunidad a la incorporación en las actividades de los círculos. **Anexo # 5.**

2.4.3 Análisis de los resultados de la entrevista a los profesores de cultura física.

La entrevista aplicada a los profesores que atienden los diferentes círculos de abuelos del Consejo Popular de Cortés se realizó a cada uno de ellos individual lo cual permitió que tuvieran más desenvolvimiento y ser más precisos en el momento de darle respuesta a cada una de las preguntas expuestas.

Cantidad de profesores entrevistados 3.

En la primera pregunta que ejercicios físicos se realizan y actividades fundamentales en las clases para el adulto mayor. Los tres contestaron realizar - ejercicios generales para las distintas partes del cuerpo intercalados con la respiración. Al igual que un juego que aplican en todas las clases impartidas.

En cuanto a las actividades fundamentales a realizar solo un profesor contesto positivamente ya que el mismo realiza caminatas, marchas por la importancia que tienen estas actividades ya que en esta edad el trabajo es de resistencia aeróbica solo un profesor las imparte ya que causó mucha admiración que el mismo es graduado de I.S.C.F siendo lo contrario en los otros que son profesores habilitados.

Los tres realizan ejercicios de equilibrio o mas bien en pareja o agarrados de una pared o cerca, también realizan estiramientos y movimientos articulares, dentro de estos ejercicios, realizan algunos de traslación y trabajo con pequeños pesos como pomos rellenos de arena o agua y los ejercicios respiratorios que si los realizan durante toda la clase.

En la segunda pregunta nos referimos. ¿Ha confeccionado algún plan de actividades recreativas para el adulto mayor? De los tres profesores encuestados no se tuvo aceptación con lo relacionado a la pregunta por lo que ninguno ha confeccionado un plan de actividades para adulto mayor, solo uno de ellos ha realizado actividades recreativas en alguna fecha conmemorativa, o cumpleaños colectivos que se celebre pero sin tener una confección de algún plan de actividades.

En la siguiente pregunta se recogen los resultados de, ¿Qué actividades recreativas se realizan en los círculos de abuelos?, dos de los encuestados plantearon que durante la clase las actividades recreativas que ellos realizan son los juegos que se planifican en cada clase impartida, esto nos permite que existe muy poca motivación en las clases y que el profesor no es muy creativo en las mismas. En cuanto al otro profesor ya tiene más dominio sobre estas actividades pues ya lo a apuesto en práctica como la celebración de cumpleaños colectivos,

siendo esta la única actividad recreativa que se realiza dentro de sus grupos en cuanto la motivación y creatividad en las clases no es muy buena ya que le falta ser más creativo y desarrollar más actividades gustadas por los abuelos que facilite la incorporación de los adulto a sus clases.

En esta pregunta nos referimos a ¿Cuáles son las actividades recreativas de su preferencia para las personas vinculadas a los círculos de abuelos? Todos los encuestados plantean que las actividades impartidas por ellos hacia el adulto mayor durante sus clases son las de su preferencia.

En cuanto a esta pregunta quisimos recoger ¿Qué otras actividades propondrías para enriquecer el trabajo del adulto mayor en los círculos de abuelos para motivar las clases y mejorar su incorporación? **Anexo # 6.**

2.4.4 Análisis de los resultados de la encuesta realizada al adulto mayor.

Para empezar a analizar nuestro trabajo tendremos en cuenta las tablas que se confeccionaron a partir de las encuestas aplicadas a las personas de 60-70 años-que asisten a los círculos de abuelos del Consejo Popular de Cortés.

En la tabla #1 se recogen los resultados del primer aspecto en la encuesta aquí nos referimos al porqué consideras necesario la realización de actividades recreativas incluirlas en las clases del círculo de abuelos. de todos los encuestados 31 abuelos respondieron si para un 68%, de ellos 25 respondieron siempre para un 55% del total encuestado y 11 abuelos contestaron algunas veces para un 24%.

En la tabla 2 quisimos recoger. Con que frecuencias te gustaría realizar las actividades recreativas en este grupo de abuelos, los que asisten a los diferentes círculos, este aspecto lo separamos en tres partes, para el primero 36 de los encuestados prefieren realizar las actividades semanal con 80% de ellos solamente 19 las prefieren mensual para un 42% y 3 ocasional para un 6%.

En la tabla 3 se recogen los resultados de las actividades recreativas que más les gustaría realizar a lo cual respondieron 21 abuelos a ensayos de tablas gimnástica para un 46%, en los juegos de mesa 29 de ellos representando este un 64%, 33 de los encuestados aseguran que la celebración de cumpleaños colectivos es una de las actividades que más les gusta realizar ya que de una forma u otra estimulan al grupo y expresan sentirse bien representando un 73%, en cuanto a lectura de contenidos históricos 18 de ellos contestaron positivamente alcanzando un 40%.

Anexo # 7.

CAPÍTULO III: PROPUESTA DE ACTIVIDADES RECREATIVAS Y VALORACIÓN DE SU FACTIBILIDAD DE APLICACIÓN.

En este capítulo se presenta la propuesta de actividades-recreativas trazada y los resultados obtenidos con su aplicación de los cuales se hace un análisis.

3.1 Fundamentación de la metodología del conjunto de actividades recreativas.

La preparación general integral del personal técnico de cultura física es una necesidad de nuestro proyecto en práctica, pues de sus resultados depende en gran medida que se perfeccione la calidad de la dirección y organización científica del trabajo de actividades recreativas que se desarrolla en los círculos de abuelos del Consejo Popular de Cortés.

Los técnicos de cultura física ocupan un lugar importante dentro de los recursos humanos con que cuenta nuestra institución para garantizar una atención integral de calidad de las actividades a realizar con nuestros abuelos y abuelas es por ellos que resulta necesario elevar su preparación.

Una propuestas de actividades recreativas para mejorar la incorporación del adulto mayor a los círculos de abuelos del Consejo Popular de Cortés responde a una necesidad incuestionable del proceso de dirección científica en el campo recreativo y debe desarrollar a partir de un esquema de desarrollo integral de los técnicos de cultura física desde su puesto de trabajo, ya que en la actualidad es una de las vías que más se recomiendan para ellos desde las perspectivas del trabajo metodológico y auto preparación en función de lograr una mejora en las clases impartidas en los círculos de abuelos de su comunidad.

La misma se fundamenta desde las características del conjunto de actividades y de los valores a fomentar en los abuelos.

3.1.1 Principios en los que se sustenta la propuesta.

El conjunto de actividades recreativas se sustenta en tres principios fundamentales, que le permiten una fundamentación científica a la misma. Estos son:

1. Unidad de la actividad y la comunicación.
2. Unidad de lo afectivo y lo cognitivo
3. Carácter desarrollador

El principio de la comunicación y la actividad, base para lograr una buena comprensión entre profesor y los abuelos así como entre todos los que participan en la realización de la propuesta donde se deben interrelacionar sobre la base de objetivos comunes y con la orientación adecuada por parte del profesor de cultura física hacia las actividades recreativas.

El principio de la relación de lo afectivo y lo cognitivo también tiene una especial significación ya que a partir de él se logra una relación adecuada y emocional para la discusión y análisis de situaciones que implican un conocimiento, pero también otras relacionadas con el contexto, con las experiencias y vivencias de todos los sujetos participantes, lo que puede generar emociones positivas y puntos de vista que enriquecen el propio trabajo.

Carácter desarrollador: centra la atención en las características de los practicantes y del entorno en que se desenvuelven, donde a partir de la preparación individual y grupal de los miembros, exprese la capacidad para integrarse a un mejor nivel.

3.1.2 Características de la propuesta.

La propuesta se sustenta sobre la base de 3 características fundamentales:

1. Flexibilidad
2. Aceptación e Integración al Grupo
3. Realización Personal

Flexibilidad:

Posibilidad de cambiar los medios o vías de solución cuando estos resultan inadecuados y encontrar nuevos caminos. Apreciar las transformaciones que exige un planteamiento nuevo del problema.

Es una cualidad física, básica, junto con la resistencia, fuerza, es una movilidad articular, elasticidad y extensibilidad muscular se entiende flexibilidad al desplazamiento en el punto dado por una carga unitaria. Se define como el rango absoluto del movimiento en una articulación.

Esta característica permite que las actividades de la propuesta vayan interactuando y que varíen en dependencia de los gustos y las necesidades de los abuelos, permitiendo que otras actividades no propuestas dentro del conjunto sean aceptadas. Estos abuelos una vez aplicado estas actividades se sintieron más flexibles ante cualquier tarea a desarrollar ya que se tuvo en cuenta las características de dicho grupo gustos y preferencia de ellos a la hora de planificarlas se vio el interés por parte de ellos y la disponibilidad de realizar cualquier actividad dentro y fuera del grupo.

Aceptación e integración al Grupo:

En esta característica el abuelo debe sentirse aceptado por el grupo tal y cual es , con sus necesidades y opiniones para así integrarse al mismo esto trae consigo que aquellos abuelos que sentían ser rechazados por no continuar su vida laboral y ser una carga familiar, a veces demuestran sentirse no útil a la sociedad, a través de las actividades dirigidas al adulto mayor en la comunidad fueron vinculados a los círculos de abuelos con el objetivo de que no se sintieran rechazados por sus familiares, amigos y la sociedad. Una vez integrados al grupo comprendieron la necesidad de relacionarse estrechamente con los demás miembros.

Esta propuesta trajo consigo una gran aceptación al grupo por parte de los abuelos donde se vieron mas motivados, estas actividades recreativas le ayudó a mejorar la práctica del ejercicio físico, también contribuyó a ampliar y profundizar

sus relaciones interpersonales con la de su edad, garantizando seguridad y elevando la autoestima dentro del grupo.

Realización Personal:

Estas actividades están previstas para permitir a los abuelos su realización desde el punto de vista social permitiéndole una interacción con la familia y el contexto en el que el se desarrolla. Elevando su personalidad, a través de las actividades recreativas se sienten realizados de poder realizar actividades y tareas que le asignan dentro y fuera del grupo, eleva la cultura y educación de los mismos por lo que le permite la socialización de estos con los demás miembros del grupo, aumentando el círculo de relaciones sociales y estimula a potenciar su papel activo en la familia y la sociedad.

Valores que fomenta nuestra propuesta.

1. Responsabilidad
2. Colectivismo
3. Laboriosidad
4. Solidaridad
5. Honestidad
6. Perseverancia
7. Tenacidad

Responsabilidad:

Es el cumplimiento del compromiso contraído ante sí mismo, la familia el colectivo y la sociedad. Se manifiesta cuando se logra.

- ❖ Mostrar plena dedicación a la actividad que se realiza.
- ❖ Desarrollar con disciplina, conciencia, eficiencia, calidad y rigor a las tareas asignadas.
- ❖ Propiciar un clima de comprensión, consagración y nivel de respuesta a las tareas asignadas.

- ❖ Respetar defender y fomentar la propiedad social sobre los medios de producción.
- ❖ Cuidar el medio ambiente.

Colectivismo

Comprometerse en idea y acción con el bienestar de los otros, se manifiesta cuando.

- ❖ En el desempeño personal esta presente el fin colectivo.
- ❖ Se ayuda a los compañeros para que puedan cumplir sus tareas de forma correcta.
- ❖ Se contribuye desde lo individual al cumplimiento de las tareas colectivas.
- ❖ Se participa activamente en la solución de los problemas del equipo, del grupo y la comunidad.

Laboriosidad:

Es la consagración a la actividad de estudio, trabajo, entrenamiento, realizada conscientemente y con placer, reconociendo que la laboriosidad es la fuente del incremento de la riqueza y el bienestar.

- ❖ Mostrar plena dedicación a la actividad que se realiza.
- ❖ Poseer capacidad para enfrentar los obstáculos y encontrar soluciones a los problemas presentados en la actividad que se realiza.
- ❖ Cumplir con disciplina, eficiencia y calidad las tareas encomendadas.
- ❖ Sentir satisfacción por los resultados de trabajo y su aporte social con énfasis en la calidad de la clase que se imparte.
- ❖ Combatir cualquier manifestación de acomodamiento y vagancia.

Solidaridad:

Es comprometerse en idea y acción con el bienestar de los otros: en la familia, la escuela, los colectivos laborales, la nación y hacia otros países. Es estar siempre atento a toda la masa humana que lo rodea.

Solidaridad no es dar lo que nos sobra, sino compartir lo que tenemos.

- ❖ Identificarse con las causas justas y defenderlas.
- ❖ Contribuir desde lo individual, al cumplimiento de las tareas colectivas.
- ❖ Participar activamente en la solución de los problemas del grupo, la familia y de la comunidad.
- ❖ Promover actitudes colectivistas, de austeridad y modestia.
- ❖ Fortalecer el espíritu de colaboración y de trabajo en equipo.
- ❖ Desarrollar la consulta colectiva, el diálogo y el debate para la identificación de los problemas y la unidad de acción en la selección de posibles alternativas de solución.

Honestidad:

Es coherencia entre el pensamiento, la palabra y la acción, es ser sincero, honrado, franco, autocrítico y crítico.

- ❖ Practicar una conducta deportiva, social y política basada en la transparencia de su vida y su hacer.
- ❖ Ser valiente y expresar lo que se siente y piensa en el lugar y momento adecuados.
- ❖ Ser honrado, respetar lo ajeno, rechazar el robo, el fraude y combatirlo, practicar el juego limpio.
- ❖ Apego irrestricto a la verdad. Ser sincero en su discurso y consecuente en su acción.
- ❖ Tener valentía para expresar lo que se piensa.
- ❖ Combatir las manifestaciones de doblez moral, hipocresía, traición, fraude y mentira.
- ❖ Ser autocrítico y crítico.

Perseverancia

Firmeza y constancia en la ejecución de los propósitos y las resoluciones del ánimo, duración permanente o continua de una cosa u otra constancia en la virtud y en mantener la gracia hasta la muerte.

Frase martiana.

El triunfo es de los que se sacrifican

- ❖ Ser persistente en la actividad que se realiza.

Tenacidad

Se pega, ase o prende a una cosa, el dificultoso separar. Que opone mucha resistencia a romperse, firme porfiado, pertinaz en un propósito.

Propuesta de actividades recreativas.

Objetivo general: Facilitar la programación de actividades recreativas para los adultos de 60-70 años vinculados a los círculos de abuelos del Consejo Popular de Cortés a través de juegos de mesas, cumpleaños colectivos y otras actividades con función recreativa que permitan mejorar la incorporación de los adultos a los círculos de abuelos.

Objetivo específico: Propiciar a través del conjunto de actividades recreativas un ambiente comunicativo y relaciones interpersonales en las diferentes actividades que se desarrollan dentro de los círculos de abuelos para mejorar su incorporación.

Actividad: 1

- ❖ Nombre: **Amigo secreto.**
- ❖ Objetivo: Ampliar las relaciones interpersonales con sus compañeros desarrollando en ellos la honestidad.
- ❖ Organización: Esta actividad se planificó para realizarla un viernes cada quince días se confeccionó un buzón, en los círculos de abuelos, donde se realizará un sorteo entre los abuelos y ellos expresaran mediante un papel

por escrito lo que realmente sienten por sus compañeros, una vez haber confeccionado el mismo se echará en el buzón y ellos se sentirán muy motivados por saber cual de sus compañeros le va escribir y realmente lo que se siente por cada uno de ellos, todos los abuelos deberán ser muy honestos y cuidadosos a la hora de realizar esta actividad ya que es un grupo que han estado compartiendo durante años cada uno de ellos expresara las relaciones interpersonales que existen entre ambos, si es buen compañero, si es preocupado, si siente admiración por él, todas las cualidades que quieran expresarles.

- ❖ Materiales. buzón, papel y lápiz
- ❖ Lugar y Tiempo: En una casa.

Actividad: 2

- ❖ Nombre: **Participar en actividades.**
- ❖ Objetivo: Realizar actividades dentro de la comunidad donde se sientan motivados con su participación tanto en las actividades culturales, recreativas y sociales.
- ❖ Organización: El día que se señale, es que los abuelos participarán en estas actividades ya que en el Consejo Popular se realizan una series de actividades, deportivas, culturales y sociales, donde estos grupos de abuelos pueden participar como las que se realizan en la escuela comunitaria en eventos deportivos como el 19 de Noviembre por el día del deporte siempre se celebra este día por lo que los abuelitos pueden participar presentando una tabla gimnástica, y en representación por ese día como, dentro de la comunidad también tenemos las actividades que se realizan en conmemoración al día de los C.D.R Y F.M.C y se puede motivar este grupo de abuelitos y llevarlos a que participen ya que es muy gustado por ellos participar a las diferentes actividades que se planifican y realizan en su comunidad, También tenemos los días conmemorativos de los mártires de la patria donde estos abuelitos fueron llevados a la escuela primaria de su localidad el día del natalicio de Martí participaron en el acto

se llevaron al busto de Martí, se le hablo sobre la vida de él, así también se hizo con la jornada de Camilo Che, estas actividades se pueden realizar previamente planificadas con debates, talleres donde se reafirmaran los conocimientos que tengan sobre esto y llevarlo al contexto a la sociedad.

- ❖ Materiales: Folleto dirigido a la actividad que se planifique.
- ❖ Lugar y tiempo: según la fecha en la comunidad.

Actividad: 3

Nombre: **Ensayo de tabla gimnástica**

- ❖ Objetivo: Realizar diferentes tipos de ejercicios para ayudar al desarrollo de habilidades y capacidades físicas.
- ❖ Organización: Esta actividad se realizará los jueves ya que se confeccionará una tabla gimnástica en cada grupo donde se podrá realizar presentaciones entre todos los grupos al igual que cuando se realice una actividad en la comunidad o escuela comunitaria a la cual pertenecen para poder participar presentando cada grupo su tabla gimnástica, una vez realizada la misma esto harán ínter encuentros entre los diferentes círculos de abuelos, tendrán la oportunidad de compartir con los demás, podrán participar en las actividades a desarrollar en la comunidad por la E.C.D a la cual pertenecen, por ejemplo en el acto por el día del deporte, la cultura física y recreación en representación al adulto mayor, presentarán la misma, se ajustará con cualquier organismo que realice alguna actividad en la comunidad para que le de participación en cuanto a la presentación de la misma, tendrán la oportunidad de participar en algún evento que realicen en el municipio dirigido al adulto mayor, con esta actividad tendrán la oportunidad de solidarizarse con otros grupos y compartir sintiéndose a gusto y feliz con los de su edad.
- ❖ Materiales: Bastones
- ❖ Lugar y tiempo: Cancha deportiva, 45 mts

Actividad: 4

- ❖ Nombre : **Viajes a la playa**
- ❖ Objetivo: Ampliar las relaciones dentro del grupo y la comunicación entre ellos.
- ❖ Organización: Un sábado por mes en el verano, por las característica que tiene el lugar donde están situados estos círculos de abuelos es que se planifica esta actividad, este poblado es un puerto pesquero, nos encontramos con una playa muy gustada por todos en el verano se planificara un sábado por mes donde le daremos la oportunidad a los abuelos de compartir todos un día hasta que ellos quieran permanecer en dicho lugar, cada uno de los integrante llevara algo de comer y se planificara con el grupo si entre todos comprar algo o entre todos cocinar ese día eso esta en dependencia lo que el grupo decida, con dicha actividad queremos que los abuelos se sientan bien alegre seguro de ellos mismos y mejorar las interrelaciones personales entre ellos.
- ❖ Materiales: Pelotas, Salvavidas.
- ❖ Lugar y tiempo: Playa y el tiempo que los abuelos deseen.

Actividad: 5

- ❖ Nombre : **Juegos de mesas (dominó, damas, ajedrez)**
- ❖ Objetivo: Ampliar conocimientos y habilidades durante el juego.
- ❖ Organización: Días de lluvia y festivos fueron los señalados para realizar estas actividades ya que a veces amanecen los días de lluvias y una vez en el lugar no se hace nada se buscará un local donde los abuelos puedan estar y se impartirán estos juegos y una vez más se aprovechará el tiempo impartiendo actividades de su preferencia y que se sientan bien en la realización de las mismas, En cuanto a los días festivos también le aplicaremos estas actividades ya que otra actividad en la que ellos pueden participar y disfrutar más el momento.

- ❖ Materiales: Mesas, sillas, tableros, piezas de cada juego.
- ❖ Lugar y tiempo: En la escuela comunitaria y en la mañana.

Actividad: 6

- ❖ Nombre: **Lectura de contenidos históricos.**
- ❖ Objetivo: Mejorar los conocimientos acerca de acontecimientos históricos nacionales e internacionales.
- ❖ Organización: Según la fecha, es que le daremos cumplimiento a esta actividad, en cuanto a las efemérides más importantes según la señalada se realizará debates entre los abuelos así como encuentros de conocimiento acerca de la actividad desarrollada. También se actualizarán sobre los acontecimientos que suceden dentro y fuera del país a través de lectura de periódicos revistas y artículos, también se realizarán debate sobre la mesas redonda. Todas estas actividades serán realizadas por la activista del Consejo Popular que atiende dichos grupos de abuelos.
- ❖ Materiales: Periódicos, revistas, libro de efemérides.
- ❖ Lugar y tiempo: En casa de la activista, un rato en la mañana después de las clases.

Actividad: 7

- ❖ Nombre: Celebración de cumpleaños colectivos.
- ❖ Objetivo: Desarrollar la creatividad y participación activa dentro del grupo así como la solidaridad entre todos.
- ❖ Organización: Una vez por mes realizamos esta actividad dentro del círculo de abuelos, se seleccionan los abuelos o el abuelo que cumple años y entre todos fijaremos un día en el mes y celebramos los cumpleaños. Cada abuelo trae algo para la actividad y se comparte entre todos por igual, también se le da la oportunidad que entre todos, hagan cuentos, chistes, se divierten juntos, aquí los abuelos se sentirán motivados al saber que en un día tan importante para ellos son recordados y pueden compartir en ese día con los demás miembros del grupo.

- ❖ Materiales: Los creados por los abuelos para embellecer el lugar.
- ❖ Lugar y tiempo: El que los abuelos elijan y se realizará en la mañana

Actividad: 8

- ❖ Nombre: **Confección de medios rústicos para las clases.**
- ❖ Objetivo: Realizar diferentes medios de enseñanza despertando en ellos la responsabilidad y el colectivismo dentro del grupo.
- ❖ Organización: Esta actividad se realizará según el día que se seleccione en conjunto con los abuelos y el profesor, debido a la poca utilización de medios en las clases se realizará esta actividad el día señalado se confeccionando diferentes tipos de objetos que nos sirven como medios de enseñanza la hora de impartir las actividades planificadas dentro del grupo, también tendremos en cuenta el tipo de medio que se realizará para que todos cooperen y traigan los materiales necesarios para darle respuesta a dicha actividad.
- ❖ Materiales: Madera, tela, pomos, pelotas, aros.
- ❖ Lugar y tiempo: En casa de un abuelo.

3.2.1 - Algunas orientaciones metodológicas para la puesta en práctica.

Las actividades recreativas, ofrecen grandes posibilidades de actividades a realizar con las personas adultas mayores.

Se debe tener en cuenta las posibilidades y limitaciones del grupo, así como sus necesidades y motivaciones.

- Darle oportunidad al participante que valoren y expresen cuales tareas son las que prefieren.
- Buscar varias formas de trabajo con la confección de diferentes materiales que permita elegir la de mayor preferencia.
- Facilitarle a cada sujeto del grupo que obtenga una mayor conciencia de su cuerpo y de las sensaciones del mismo al realizar las actividades.

- Mantener la cohesión, continuidad y progresión entre las actividades programadas y lograr un rol activo dentro del grupo y clase.
- Se debe contemplar la ubicación de las actividades en dependencia de los objetivos que se persigan tanto por los participantes como por el profesor, teniendo en cuenta las frecuencias de clases semanales, el tiempo que lleva el grupo trabajando, y el tiempo de duración, evitando así las improvisaciones.

3.3 Valoración crítica da la propuesta por los especialistas.

Se consultaron a 6 especialistas, de ellos: 2 metodólogos del programa promoción de salud y deporte participativo en la comunidad (1 provinciales y 1 municipal), 3 promotores de cultura física y 1 director de la escuela comunitaria de Cortés todos con una experiencia que oscila en un rango de 15 a 25 años, en el ejercicio de la actividad.

El 100% de ellos pronosticó el éxito del conjunto de actividades propuesto, de acuerdo con los cuatro aspectos analizados (efectivo, aplicable, aceptable y novedoso).

En sentido general, coinciden en que la estructuración, organización y contenido de la propuesta propiciando el cumplimiento de sus objetivos y la obtención de los resultados previstos, siendo posible su aplicación y generalización a otras zonas o territorios (en correspondencia con las particularidades de los mismos), permitiendo además, debido a su flexibilidad, su corrección y perfeccionamiento, retroalimentándose de las experiencias de su implementación práctica, incluyendo los aportes de los propios participantes.

Todo ello le imprime una notable relevancia y significación, en esta etapa de la vida en el marco del trabajo comunitario, resaltando lo novedoso de la propuesta en comparación con propuestas anteriores, teniendo en cuenta el carácter integrador de la actividades que la conforman, contribuyendo no solo al desarrollo de actividades, sino al auto desarrollo de la comunidad y de la cultura general integral de sus portadores.

Además constituye un aporte teórico importantísimo a la preparación metodológica de los especialistas en esta esfera de actuación, brindando una guía para el trabajo con el grupo etéreo seleccionado en los marcos de la comunidad. No necesita de recursos económicos que puedan implicar gastos para el organismo, planteando soluciones concretas con el menor de los costos.

En otra valoración recogida se manifiesta que es muy favorable el hecho de tener como punto de partida los gustos y preferencias, necesidades e intereses de los adultos y que a su vez se hayan planteado alternativas de solución a las misma por lo que se logra con la propuesta, su aplicabilidad.

Los especialistas subrayan que la misma tributan a la flexibilidad, dinamismo colectivismo y al carácter participativo, por lo que enfatiza en la atención diferenciada para hacer de la propuesta más específica y particular.

La misma es efectiva, aplicable y tiene pertinencia permitiendo el fomento de valores y por tanto la auto reafirmación.

El conjunto de actividades aplicadas en esta comunidad, es novedosa ya que trae consigo grandes beneficios a estas personas lográndose mejorar su calidad de vida además contribuyendo a su aplicación todos los factores de la comunidad, lo que hizo posible una mejor incorporación de la población adulta a los círculos de abuelos, trayendo consigo una elevación de la cultura y educación de los abuelos. Teniendo en cuenta las características de dicha comunidad y la gran necesidad de un mecanismo que permitiera lograr una mayor incorporación de los abuelos al ejercicio físico, este conjunto de actividades recreativas es aplicable a dicho Consejo Popular pues se adapta a las condiciones de dicha zona.

3.4. Observación a clases a partir de la aplicación de la propuesta.

En el proceso de valoración de los resultados se realiza la observación a las clases de los profesores de cultura física que atienden los diferentes círculos de abuelos.

Según los resultados de un diagnóstico inicial que se realizó en nuestra investigación y que está corroborado mediante observaciones a las clases a

partir de este momento nos dimos a la tarea de darle aplicación a la propuesta de actividades recreativas.

Después de aplicado la propuesta y la opinión de los abuelos han demostrado que la aplicación de la misma tuvo gran aceptación en el Consejo Popular de Cortés por parte de los adultos que asisten a los círculos de abuelos de esa comunidad, donde se vieron más motivados, ya que estas actividades recreativas fueron dirigidas a los adultos mayores para mejorar su incorporación a los círculos de abuelos y de esta manera a las diferentes actividades de la comunidad, también contribuyó a ampliar y profundizar sus relaciones interpersonales con las de su edad, garantizando seguridad y elevando la autoestima dentro del grupo. Permite la socialización de estos con los demás miembros del grupo, aumentando el círculo de relaciones sociales, y estimula a potenciar su papel activo en la familia y la sociedad. Además ayudó a que se utilizaran más medios de enseñanza en las clases pues una de las actividades de nuestra propuesta fue la confección de medios rústicos, los mismos fueron elaborados por los abuelos integrantes a estos círculos con la ayuda de sus profesores en la aplicación de los mismos, se corroboró que las clases se daban con más calidad, permitiendo estos que los abuelos se sintieran más motivados a participar en las mismas. También se vio de manera general la creatividad con la que estos profesores impartían sus clases y la forma de motivación que predominaba en cada una de ellas.

3.5 Resultados de la aplicación de actividades recreativas

La evaluación de la propuesta es continua porque implica un seguimiento en las clases impartidas en los círculos de abuelos teniendo en cuenta las características individuales de cada uno de los abuelos.

Además, se realiza una encuesta para determinar la factibilidad de las actividades recreativas que se presentan en la propuesta, lo que irá aportando las experiencias que permitan modificar, reelaborar o cambiar lo que está concebido. Finalmente se evaluará si los resultados servirán para determinar si la propuesta presentada es factible de aplicación en otras comunidades y círculos de abuelos creados en el municipio y que respondan al diagnóstico general.

Con la realización de estas actividades los abuelos se sintieron muy motivados con las mismas ya que tuvieron la oportunidad de expresar sus sentimientos y afectos hacia sus compañeros, una de las cosas que más los mantuvo activos durante la realización de la actividad, aquí se desarrolló el interés por cada uno de los integrantes a los círculos, se estrecharon más las relaciones interpersonales y fueron muy honestos a la hora de valorar a su compañero, tuvieron la posibilidad de participar en diferentes actividades que fueron realizadas dentro de su comunidad siendo estas culturales, recreativas, y sociales los cuales se encontraban muy motivados por las mismas ya que antes no sucedía esto, aquí el profesor de cultura física en conjunto con las personas responsables con la realización de la actividad coordinan y se planifica para que los abuelos participen, las mismas tuvieron gran aceptación ya que les permitió salir de la monotonía de sus clases y participar en eventos entre los demás círculos tuvieron la oportunidad de relacionarse con los demás integrantes de los diferentes círculos de abuelos del Consejo Popular y del municipio, según las características de la comunidad donde radican estos abuelos, es que se llevó a cabo la realización de estas actividades, aquí existe una playa muy querida por ellos y todos los habitantes de la zona y nos dimos a la tarea que la misma fuera visitada por estos abuelos, se organizaron viajes por grupos, también se realizó una actividad con todos los integrantes de los 4 círculos de abuelos, fue aquí donde se corroboró la forma de comunicarse con los demás miembros del grupo, ampliaron las relaciones entre ellos, se sintieron muy contentos y alegres durante la realización de dichas actividades, permitiéndoles ampliar sus conocimientos y habilidades sobre los acontecimientos nacionales e internacionales, tanto históricos como culturales, se aprecia la alegría que sentían durante el juego y lo motivados que se encontraban cada uno de ellos demostrando creatividad, solidaridad y gran motivación por las actividades.

Además planteaban que con la realización de estas actividades, les permitía sentirse útil a la sociedad, pues independientemente que se recreaban confeccionaban diferentes objetos que posteriormente donaban a los círculos infantiles.

CONCLUSIONES

1. La amplia revisión bibliográfica referente a los referentes y concepciones teóricas sobre el adulto mayor nos permite afirmar que hay consenso en la importancia que reviste la recreación de actividades recreativas para garantizar una mejor salud física y espiritual del adulto mayor.
2. El diagnóstico realizado permitió apreciar que existía pocas ofertas recreativas de actividades para lograr una mayor incorporación del adulto mayor a las actividades de la comunidad y de forma general a los círculos de abuelos.
3. Se elaboró un conjunto de actividades recreativas que permitió que el adulto mayor pudiera lograr reafirmación personal y autoestima ante el colectivo logrando así una mejor incorporación del adulto mayor a las actividades de la comunidad y de forma general a los círculos de abuelos.
4. La valoración de los especialistas en unión de los instrumentos aplicados nos permitió corroborar la eficiencia del conjunto de actividades recreativas para mejorar a las actividades de la comunidad y de esta forma a los círculos de abuelos.

RECOMENDACIONES

1. Extender la propuesta de actividades recreativas con sus particularidades en las comunidades de los consejos populares del municipio Sandino para los adultos que asisten a las clases de círculos de abuelos.
2. Proponer en la Dirección Municipal del INDER de Sandio impartir talleres en la actividad metodológica en los cuales se aborden la forma en que los profesores de Cultura Física que atienden los diferentes círculos de abuelos, propicien una estimulación hacia la incorporación de actividades recreativas en las clases del adulto mayor.
3. Generalizar de esta manera los resultados de la investigación y la continuidad de la misma.

BIBLIOGRAFÍA

1. Cañizares, M y col (2003). El adulto mayor y la actividad física. Un enfoque desde la Psicología del desarrollo. La Habana, ISCF "Manuel Fajardo". (Soporte magnético).
2. _____. (2005) psicología y actividad física. su aplicación en la educación física, deportes, y rehabilitación. Ciudad de La Habana, en proceso editorial.
3. Cásales, J. (2003) psicología social. Ciudad de La Habana, Editorial Félix Varela.
4. Chiroso, L y P Radial (2000). La actividad física en la tercera edad. Lecturas Educación Física y Deportes. Disponible **En:** <http://www.efdeportes.com> Digital- Buenos Aires- No 18 – consultado el 6 de enero 2005.
5. Coutier, D. (1990) Tercera Edad. Actividades físicas y recreación. Madrid, Editorial Gymnos.
6. _____ (1990). Actividades físicas y recreativas. Madrid. Editorial Gymnos.
7. Cuba. Ministerio de Salud Pública (2001). Programa del Adulto Mayor. Datos estadísticos. La Habana. CITED.
8. Colectivo de autores. La investigación científica en la actividad física: su metodología. Editorial deporte 2004.
9. De Ferrer, A: (1996) Cuerpo, Dinamismo y Vejez. Barcelona, Editorial INDE 2ª edición.
10. Donkoi D. D. (1982) Biomecánica con fundamento de la técnica deportiva. La Habana, Pueblo y Educación.
11. Durstan J.(2002) Miranda F. Metodología de la investigación participativa. Dirección de desarrollo social. Santiago de Chile. Políticas Sociales.
12. Estévez Cuelle LL. M. (2004). La investigación científica en la actividad física: su metodología. Ciudad de la Habana. Editorial Deporte.

13. Fernández, S. (2002) La recreación en la tercera edad. Disponible en: <http://www.efdeportes.com> Revista digital- Buenos Aires- No 45- consultado el 6 de enero 2005.
14. García, S (2003) Envejecimiento activo y saludable. Disponible el <http://www.efdeportes.com> Revista digital- Buenos Aires- No 18- consultado el 6 de enero 2005.
15. Gerontología mundial (Noviembre 1998). Órgano de la Federación Internacional de la vejez para América Latina y el Caribe. Impreso en Argentina en octubre.
16. Guilbert Reyes. W. (2006). Aprender, enseñar y vivir es la clave. La Habana Editorial Científico Técnica. Morilla Cabeza, M. (2001)P (75)
17. González N. (1999) Selección de Lecturas sobre trabajo Comunitario. La Habana: Pueblo y Educación.
18. Hernández, M (1995) Actividades físico deportivas para la tercera edad. Madrid. Edita INSERSO.
19. La cultura física. La Habana, Editorial: Pueblo y Educación.
20. Luís Ruiz Pérez (1994) Desarrollo motor y actividad física Himnos, cod; 256 Importante.
21. Luther King (1990) Técnicas de participación Equipo de Educación Popular Del centro Memorial. La Habana: Caminos. 1990
22. López Alfonso, Julio E. (2004). Sociología del deporte: selección de lecturas para la docencia. Ciudad de La Habana, Editorial Deportes.
23. López Rodríguez, Alejandro (2006). La Educación Física más educación que física. Ciudad de la Habana, Editorial Pueblo y Educación.
24. Martínez de Osaba y Goenaga, Juan A. (2004). Evolución y desarrollo del deporte (del siglo XIX hasta Sydney 2000). Ciudad de La Habana, Editorial Deportes.
25. Martínez, M. (2003) pedagogía del juego en las personas mayores. Disponible en: <http://www.efdeportes.com> Revista digital- Buenos Aires- No 58 consultado el 6 de enero 2005.

26. México. Comisión nacional del deporte (1994). Programa nacional de la senectud. Ciudad de México.
27. Mazorra Zamora, Raúl (1987) Para tu salud corre o camina. Ciudad de La Habana, Editorial Científico Técnica.
28. Microsoft Encarta 2007. 1993-2006 Microsoft Corporation.
29. Ministerio de Salud Pública. Objetivos, Propósitos y Directrices para elevar la salud de la población cubana, 1992-2000. C. Habana, Cuba, febrero de 1992.
30. Muñoz Gutiérrez, L. (2006) Curso de formación de trabajadores sociales selección de lectura sobre sociología y trabajo social. La Habana: Deporte
31. Ministerio de Educación Manual del Promotor Deportivo Integral Comunitario Proyecto Salto Venezuela Caracas: Cultura y Deportes, 2004.
32. Naciones Unidas CEPAL y UNFPA (enero 2005) Envejecimiento y desarrollo en América Latina y el Caribe # 1. 2005 (soporte magnético).
33. Naciones Unidas CEPAL y UNFPA (junio 2005) Envejecimiento y desarrollo en América Latina y el Caribe # 2. 2005 (soporte magnético).
34. Núñez Jover, Jorge (2003) La ciencia y la tecnología como procesos sociales; lo que la educación científica no debería olvidar. La Habana, Editorial Félix Varela.
35. Organización Mundial de la Salud (1998). Programa sobre envejecimiento y salud. El envejecimiento y la actividad física en la vida diaria. Suiza.
36. Organización Panamericana de la Salud .Actividad física para un envejecimiento. (2003) Disponible en: <http://www.paho.org> o <http://www.bireme.br> consultado el 6 de enero 2005.
37. Orosa, T. (2003) La tercera edad y la familia: una mirada desde el adulto mayor. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
38. Pont, P. (1997) Tercera edad, actividad física y salud. Barcelona, Editorial Paidotribo.
39. Portillo, L. (2002) La educación deportiva en las personas de mayor edad. Disponible en: <http://efdeportes.com> Revista digital- Buenos Aires- No 50

40. Portillo, L (2002) La educación deportiva en las personas de mayor edad. Disponible en: <http://www.efdeportes.com> Revista Digital- Buenos Aires- No 50 consultado el 6 de enero 2005.
41. Petrovski, A. V. (1979). Psicología general. Ciudad de La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
42. Rocabruno, J. (1990) Tratado de gerontología y geriatría. La Habana. Editorial Científico-Técnica.
43. Rodríguez, L. y F. Díaz (2000) Estado de salud y expectativas recreacionales de un grupo de jubilados: Lecturas: Educación Física y Deporte. Disponible en <http://www.efdeportes.com> Revista digital- Buenos Aires- No 18 consultado el 6 de enero 2005.
44. Revista Digital <http://www.efdeportes.com/> - Buenos Aires - Año 11 - Nº 103 Diciembre de 2006. Valoración de la condición física funcional en ancianos.
45. Regidor E, Rodríguez C y Gutiérrez J L. (1995) Indicadores de Salud. Tercera evaluación en España del programa regional europeo Salud para todos. Madrid.
46. Rojas Valdés, Germán Rafael (2004). Propuesta de un sistema de acciones metodológicas para la formación del valor responsabilidad de los atletas de balonmano categoría 13-14 años de la EIDE "Ormaní Arenado" de Pinar del Río. Tesis de Maestría ((Maestría en Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo) Pinar del Río, FCF "Nancy Uranga Romagoza".
47. Sánchez, P. y M. Romero (2001) Actividad física y envejecimiento Lecturas Educación Física y Deportes Disponible en: <http://www.efdeportes.com> Revista digital – Buenos Aires- No 32 consultado el 6 de enero 2005.
48. Scharll, M. (1994) La actividad física en la tercera edad. Barcelona, Editorial Paidotribo.
49. Soler, S. y J. Calvo. (2000) Actividades acuáticas para personas mayores. Fundamentos teóricos y secciones prácticas. Madrid, Editorial Gymnos.

50. Selección de lecturas de cultura política; segunda parte (provisional) (2002)
Ciudad de La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
51. Suárez Rodríguez, Michael (2006). Propuesta de actividades físico deportivas y recreativas para contribuir a la disminución de los males sociales durante la adolescencia en el barrio Olimpo en la ciudad de Guayama, Puerto Rico. Trabajo de Diploma (Lic. En Cultura Física). Pinar del Río, FCF "Nancy Uranga Romagoza".
- 52 Tercera Edad y Desarrollo (Marzo 2003). Noticias y análisis de temas que afectan las vidas de las personas, Impreso por Palmer Print. Editora Celia Hill.
- 53 Toledo Benedit, Josefina (1994) La ciencia y la tecnología en José Martí. Ciudad de La Habana, Editorial Científico-Técnica.
- 54 UNFPA (2005) Estado de la población mundial 2004. El congreso del Cairo, diez años después de Suiza.
55. UNFPA (2005) Estado de la población mundial. La promesa de igualdad. Suiza.
- 56 Zapata, S. (1997) Investigación del deporte y la recreación y los cambios socio afectivos y físicos del adulto mayor. Chile, Editorial Santiago de Chile.
57. Zambrana, M. (1992) Deporte y edad: Hacia una población, más sana. Madrid, Editorial Gymnos.

DECLARACIÓN DE AUTORIDAD.

Los resultados que se exponen en el presente Trabajo de Maestría se han alcanzado como consecuencias de la labor realizada por el autor y asesorado y/o respaldado por la Facultad de Cultura Física “Nancy Uranga Romagoza”

Por tanto, los resultados en cuestión son propiedad del autor y el centro antes mencionado y solo ellos podrán hacer uso de los mismos de forma conjunta y recibir los beneficios que se deriven de su utilización.

Dado en Pinar del Río a los ____ días del mes de ____ del 2009.

Autor: Nombre (s) y apellido (s) y firma

MODELO PARA EVALUACIÓN

Luego de estudiada la exposición del diplomante ____, así como la opinión de los tutores y el oponente del presente trabajo de diploma, el tribunal emite la calificación de ____ puntos.

Presidente del Tribunal

Secretario

Vocal

Tutor

Dado en la Facultad de Cultura Física “Nancy Uranga Romagoza” a los ____ días del mes __ del 2009.

Año del 50 Aniversario del Triunfo de la Revolución

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Fidel y el Deporte. Selección de Pensamientos. Editorial Deportes 1959-2006. Pág. (9)
2. Roxane Castellanos Cabrera. Psicología Selección de texto. Editorial Félix Varela La Habana. 2003. Pág. (91).
3. Teresa Orosa Fraiz. La tercera Edad y la Familia. Una Mirada desde el Adulto Mayor. Editorial Félix Varela. La Habana 2003. Pág.(29)
4. Teresa Orosa Fraiz. La tercera Edad y la Familia. Una Mirada desde el Adulto Mayor. Editorial Félix Varela. La Habana 2003. Pág.(86)
5. Aldo Pérez Sánchez. Recreación Fundamentos Teóricos Metodológicos. 2003. Pág. (29, 32,92 y 94)
6. Maria Elisa Sánchez Acosta. Matilde González García. Psicología General y del Desarrollo. Editorial Deporte 20048.Pág. (167)
7. Msc. Jorge L. Cevallos. Días. ``El Adulto Mayor y la Actividad Física`` Profesor Auxiliar del Departamento de Medicina Deportiva.
Email: jlc552000@yahoo.com pág. (200)
8. Dra. Marta Cañizares Hernández. Psicología. El Adulto Mayor y la Actividad Física. Un Enfoque desde la Psicología del Desarrollo, Soporte Digital. Email. incfmf@linder.co.cu
9. Maria Elisa Sánchez Acosta. Matilde González García. Psicología General y del Desarrollo. Editorial Deporte 20048.Pág. (154).

10. Guilbert Reyes. W. (2006). Aprender, enseñar y vivir es la clave. La Habana Editorial Científico Técnica. Morilla Cabeza, M. (2001)P (75)
11. CD de Universalización. El Organismo que Envejece y la Actividad Física. Pág. (4).
12. CD de Universalización. El Organismo que Envejece y la Actividad Física. Pág. (7).
13. Curso de Formación de Trabajadores Sociales. Módulo 8 (Nivel de Intervención Comunitaria).Pág. 5
14. Lourdes Deurrutia Barroso. Sociología y Trabajo Social Aplicado. Selección de Lectura. Editorial Félix Varela. La Habana 2003. Pág. (37.)

ANEXO # 1

Técnica de análisis: Lluvia de ideas

Tema: Importancia de los Círculos de Abuelos en la comunidad.

Expresa tus ideas respecto al tema:

ANEXO # 2 GUÍA DE OBSERVACIÓN

Objetivo: Constatar el comportamiento de los aspectos relacionados con la incorporación a las actividades recreativas en los círculos de abuelos del Consejo Popular de Cortés.

- 1- Asistencia a clases.
- 2- Métodos utilizados.
- 3- Atención diferenciada.
- 4- Actividades realizadas.
- 5- Cumplimiento de los objetivos.
- 6- Utilización de medios de enseñanza.
- 7- Utilización de métodos y procedimientos.
- 8- Creatividad dentro de la clase.
- 9- Nivel de motivación de la clase.
- 10- Grado de satisfacción de los participantes

ANEXO #3

Observaciones realizadas a las clases de los profesores de cultura física que atienden los círculos de abuelos del Consejo Popular de Cortes. Tabla (1, 2,3).

Fecha: Octubre - Julio 2007.

Análisis de las observaciones realizadas a las clases profesor 1(tabla 1)

Nro	Medios De enseñanza	Momento Inicial Tipo Calent.	Momento Desarrollador Actividades Que se realizan	Momento final	Actividades fundamentales	Actividades recreativas
1	No	En el Lugar	Brazos	Respiración Relajación	2	No
2	No	En el Lugar	Tronco	Respiración relajación	2	No
3	No	En el Lugar	Piernas	Juego	3	No
4	Pomos Plástico Rellenos De arena	En el Lugar	Fuerza con Pequeños Pesos	Respiración Relajación	2	No
5	No	En el lugar	Brazos	Respiración Relajación	2	No

6	No	En el Lugar	En parejas	Respiración Relajación	2	No
7	No	En el Lugar	Piernas	Respiración relajación	3	No

ANEXO # 4

Análisis de las observaciones realizadas a las clase profesor 2 (tabla 2)

No.	Medios de enseñanza	Momento inicial Tipo de calent	Momento Desarrollador (actividades que se realizan	Momento final	Actividades Fundament	Actividades recreativas
1	No	En lugar	Pierna	Respiración Relajación	2	No
2	No	En lugar	Brazos	Respiración Relajación	2	No
3	No	En lugar	Combinados	Juego	3	No
4	No	En lugar	Fuerza con Pequeños pesos	Respiración relajación	2	No
5	Pomos plásticos reellenos arena	En lugar	Brazos	Respiración relajación	2	No

6	No	En lugar	Tronco	Juego	2	No
7	No	En lugar	Piernas	Respiración relajación	3	No

ANEXO # 5

Análisis de las observaciones realizadas a las clase profesor 3 (tabla 3)

No.	Medios de enseñanza	Momento inicial Tipo de calent	Momento Desarrollador (actividades Que se realizan	Momento final	Actividades Fundament	Actividades recreativas
1	No	En lugar	En parejas	Respiración relajación	2	No
2	Bastones	Sobre la Marcha	Brazos	Respiración relajación	2	No
3	No	En lugar	Combinados	Juego	3	No
4	No	En lugar	Piernas	Respiración relajación	2	No
5	Pomos plásticos rellenos de aren	Sobre la marcha	Fuerza con Pequeños pesos	Respiración relajación	3	No

6	No	En lugar	Cumpleaños colectivos	Juego	2	Cumpleaños colectivos
7	No	En lugar	Brazos	Respiración relajación	3	No

ANEXO # 6

Entrevista a profesores de cultura física

Objetivo: Determinar el nivel de preparación que tienen los técnicos de Cultura Física sobre la incorporación de actividades recreativas para los adultos de 60-70 vinculados a los círculos de abuelos del Consejo Popular de Cortés.

1. ¿Qué ejercicios físicos y actividades fundamentales se realizan en las clases con el adulto mayor?
2. ¿Ha confeccionado algún plan de actividades recreativas para el adulto mayor?
3. ¿Qué actividades recreativas se realizan en los círculos de abuelos?
4. ¿Cuáles son las actividades recreativas de su preferencia para las personas vinculadas a los círculos de abuelos?
5. ¿Qué otras actividades propondrías para enriquecer el trabajo del adulto mayor en los círculos de abuelos, motivar mas las clases y mejorar la incorporación del adulto mayor a los círculos?

ANEXO # 7

ENCUESTA # 1(ADULTO MAYOR)

Estimados abuelos:

La presente encuesta responde a una investigación sobre la incorporación de actividades recreativas, con el objetivo de conocer las inquietudes de ustedes al respecto, para llevar a cabo esta investigación por lo que contamos con su atenta colaboración.

Muchas gracias.

Edad----- Situación laboral----- Estado civil----- Sexo-----

Selecciona la (s) respuesta (s) que se corresponde (n) con tu opinión.

1-) ¿Consideras necesario la realización de actividades recreativas incluirlas en las clases del círculo de abuelos?

-----Si.

-----Siempre.

-----Algunas veces.

2-) ¿Con qué frecuencias te gustaría realizar las actividades recreativas?

Semanal----- Mensual----- Ocasional-----

3-) ¿Qué actividades físico-recreativas les gustaría más realizar?

-----Juegos de mesas.

- Celebración de cumpleaños colectivos.
- Ensayo de tabla gimnástica.
- Lecturas de contenido histórico.

ANEXO 8

Observación a clases septiembre 2008

No.	Medios de enseñanza	Momento Inicial Tipo de calent	Momento desarrollador (actividades que se realizan)	Momento final	Actividad fundamental	Actividades recreativas
1	*Bastones *Pomos Plástico rellenos de arena *Pelotas *Banderitas	*Sobre la marcha *Ejerc Bajo imp *Dispers *En el lugar	Ensayo T.G Cump colec Fuerza con Peq peso Brazos	Caminata Repirac Relaj Juegos En forma de jugada	*Movilidad Articular o Flexibilidad. *Fuerza *Juegos *Relajación	*Ensayo T.G *Cump. Colet. *Juego de M. *Conf.Medio.R. *Lectura.C.H *Participar en actividades
2	*Bastones *Pomos rellenos de arena *Pelotas *Pañuelos	*Sobre la marcha *Ejerc Bajo imp *Dispers *En el lugar	Fuerza con Peq peso En pareja Ejercicios Con bastones	Repirac Relaj Juegos En forma de jugada	*Resistencia Aeróbica. *Equilibrios. *Movilidad Articular o Flexibilidad. *Fuerza *Relajación	*Ensayo T.G *Cump. Colet. *Juego de M. *Conf.Medio.R. *Lectura.C.H *Participar en actividades
3	*Bastones *Pelotas	Sobre la marcha	Fuerza con Peq peso En pareja	Repirac Relaj	*Resistencia	*Ensayo T.G *Cump. Colet.

	*Banderitas *Pomos plásticos Rellenos de arena	*Ejerc Bajo imp *Dispers *En el lugar	Ejercicios Con bastones	Juegos En forma de jugada	Aeróbica. *Equilibrios. *Movilidad Articular o Flexibilidad. *Fuerza *Relajación	*Juego de M. *Conf.Medio.R. *Lectura.C.H *Participar en actividades
4	*Bastones *Pomos Plástico rellenos de arena *Pelotas *Pañuelos	Sobre la marcha *Ejerc Bajo imp *Dispers *En el lugar	Fuerza con Peq peso En pareja Ejercicios Con bastones	Repirac Relaj Juegos En forma de jugada	*Resistenci a Aeróbica. *Equilibrios. *Movilidad Articular o Flexibilidad. *Fuerza *Juegos *Relajación	*Ensayo T.G *Juego de M. *Lectura.C.H *Participar en actividades

No.	Medios de enseñanza	Momento Inicial Tipo de calent	Momento desarrollador (actividades que se realizan	Momento final	Actividades fundament	Actividades recreativas
5	*Bastones *Pomos Plástico rellenos de arena *Pelotas *Banderitas	Sobre la marcha *Dispers *En el lugar	* En parejas * Fpequeños pesos *cump Col *Brazos	Repirac Relaj Juegos	*Resistencia Aeróbica. *Equilibrios. *Movilidad Articular o Flexibilidad. *Fuerza *Juegos *Relajación	*Amigo secreto *Cumpleaños colectivos *Lectura.C.H *Juego de M.
6	*Bastones *Pomos	Sobre la marcha	* Fpequeños	Repirac Relaj	*Resistencia Aeróbica.	*Ensayo T.G *Juego de M.

	Plástico rellenos de arena *Pelotas *Banderitas	*Ejerc Bajo imp *Dispers *En el lugar	pesos *Ensayo T.G *Combinados *Tronco	Juegos	*Movilidad Articular o Flexibilidad. *Fuerza *Juegos *Relajación	*Lectura.C.H *Participar en actividades
7	Bastones *Pomos Plástico rellenos de arena *Pelotas *Banderitas	Sobre la marcha *Dispers *En el lugar	* En parejas * F pequeños pesos *Piernas *Brazos	Repirac Relaj Juegos	*Resistencia Aeróbica. *Equilibrios. *Movilidad Articular o Flexibilidad. *Fuerza *Juegos *Relajación	Amigo secreto Lectura.C.H Conf.Medio.R

ANEXO 9

Valoración del Especialista.

Datos generales.

Edad Sexo.

Formación Profesional.

Ocupación Actual.

Años de experiencia.

Compañero:

Por su experiencia como especialista de recreación necesitamos de su ayuda para valorar el conjunto de actividades recreativas la cual le entregamos para que a partir de su análisis desde su impacto, novedad, actualidad y aplicabilidad pueda valorar, criticar y darnos sus criterios los cuales serán de valiosa ayuda para nuestra investigación.

Gracias.

ANEXO # 10

Encuestas 2 (adulto mayor)

Resultaría muy valioso para el enriquecimiento de nuestra investigación que colaborara al llenar la siguiente encuesta, no se necesita escribir el nombre. De antemano le damos las gracias.

Selecciona la (s) respuesta (s) que se corresponde (n) con tu opinión.

1-¿Consideras necesario la realización de actividades recreativas incluirlas en las clases del círculo de abuelos?

-----Si.

-----Siempre.

-----Algunas veces

2-) ¿Con qué frecuencias te gustaría realizar las actividades recreativas?

Semanal----- Mensual----- Ocasional-----

3-) ¿Qué actividades físicas- recreativas les gustaría más realizar?

-----Juegos de mesas.

-----Celebración de cumpleaños colectivos.

-----Ensayo de tabla gimnástica.

-----Lecturas de contenido histórico.

-----Amigo secreto.

-----Participar en otras actividades.

-----Viajes a la playa.

-----Confección de medios rústicos para las clases.

TABLA # 1

Considera necesario la realización de actividades recreativas incluirlas en las clases del círculo de abuelo.

Cantidad de abuelos	Si		Siempre		Algunas veces	
	Nro.	%	Nro.	%	Nro.	%
45	31	68	25	55	11	24

TABLA # 2

Con que frecuencias te gustaría realizar las actividades recreativas.

Cantidad de abuelos	Semanal		Mensual		Ocasional	
	Nro.	%	Nro.	%	Nro.	%
45	36	80	19	42	3	6

TABLA # 3

Que actividades recreativas les gustaría más realizar.

Cantidad de abuelos	Ensayo de T.G		Juegos de mesa		Celebración de cumpleaños colectivos		Lectura de contenidos históricos.	
	Nro.	%	Nro.	%	Nro.	%	Nro.	%
45	21	46	29	64	33	73	18	40